

給食だより

令和5年9月

墨田区立錦糸中学校
校長 和田浩二
栄養士 熊谷 文

夏の疲れを吹き飛ばそう！

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとするよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



疲労回復にはビタミンB1！

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。暑い時期は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

ビタミンB1を多く含む食べ物

豚肉 玄米 豆類
たらこ ウナギ 種実類



アリシンを含む食べ物

玉ねぎ らっきょう にんにく
にら ねぎ



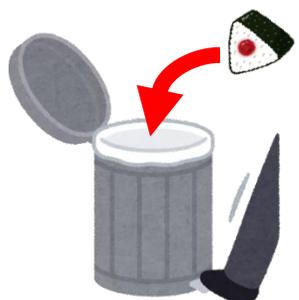
食生活とSDGs④ ～食品ロスの現状～



おにぎり約1個分

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。日本の令和3年度の「食品ロス」は約523万トンです。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量(2020年で年間約420万トン)の約1.25倍に相当します。

また、食品ロスを国民一人当たりで換算すると「おにぎり1個分(約113g)の食べもの」が毎日捨てられていることになるのです。「もったいない」と思いませんか？



食の備えは万全ですか？

9月1日は
防災の日！

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



おすすめの備蓄品！

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



主食（炭水化物を多く含むもの）

お米 即席めん 乾めん パックご飯 シリアル

主菜（たんぱく質を多く含むもの）

レトルト食品 肉・魚・大豆の缶詰

副菜・その他

根菜類 漬物 リンゴジュース ジュース 乾燥ワカメ 調味料
野菜の缶詰 ロングライフ牛乳 好きなお菓子

家族の状況に応じて用意する物

アレルギー対応食品 介護食品 離乳食 乳児用ミルクなど



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。