きゅうしょくだより

渋谷区立幡代小学校
校　　長　　加納一好
主任栄養教諭　島﨑聡子
令和５年８月３１日

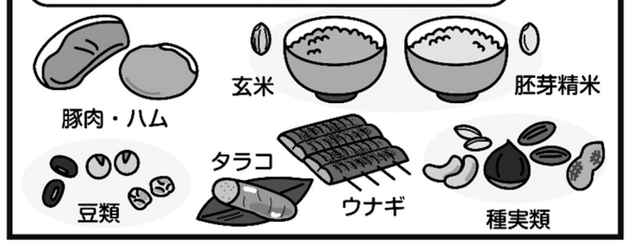
長いようであっという間の夏休み、元気に過ごしていたでしょうか。暦の上では秋とはいえ、まだまだ厳しい暑さが続いています。夏の疲れも出やすい時期です。食事と睡眠をしっかりとるよう心がけ、元気に過ごしましょう。

夏の疲れを吹き飛ばそう

疲労回復には、ビタミンB1！

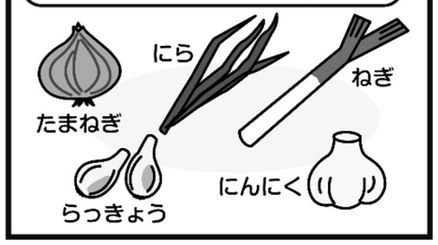
ビタミン B_1 は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

ビタミン B1 を多く含む食品



＋

アリシンを含む食品



健康づくりレシピコンテスト
～野菜が主役のおいしいレシピ～

夏休みの自由課題としてお知らせしました「健康づくりレシピコンテスト」に向けて、「みんなで作ってみた」というご家庭もあるでしょうか。

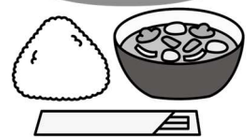
応募された作品は、学校から事務局に提出いたします。

「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルス感染症の影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識をもつことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる３日分～１週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

9月1日 防災の日



家庭で備えておきたいもの

水

調理に使う水も含め、１人１日３ℓが目安です。

カセットコンロ・カセットボンベ

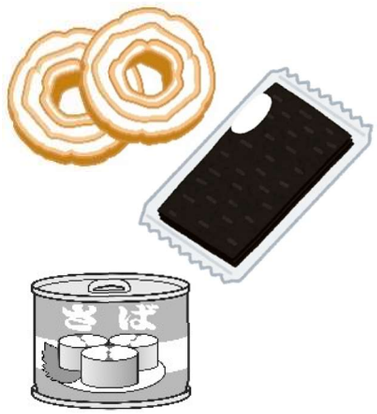
ボンベは１週間当たり１人６本程度必要です。

食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



関東大震災から 100 年

「防災の日」は、大正 12 年（1923 年）９月１日に発生し、10 万人以上の死者・行方不明者を出した「関東大震災」に由来し、台風や地震等の災害についての認識を深め、それらの災害に対する心構えとするために、制定されました。今年は関東大震災が起きて 100 年になります。

本校では、９月１日、「防災の日」にちなんで、車麩やさばの缶詰、焼き海苔など、乾物や缶詰を使った献立を予定しています。この機会にご家庭でも災害時の食事について改めて考え、ローリングストックの参考になればと思います。