

2025年  
9月

# 給食だより

御所市学校給食センター



2学期が始まりました! 充実した夏休みは過ごせましたか? 長い休み明けは体がだるく、朝も起きられないという人がいるかもしれませんが、元気に1日がスタートできるように早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけましょう。まだまだ暑い日が続きます。しっかりと食事を摂り、暑さに負けない体づくりをしましょう!



## 食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行ってしまうというのを防ぐために、日頃から水や食料品は多めにストックしておくことが大切です。

**水は必需品!**  
1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



**食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。**

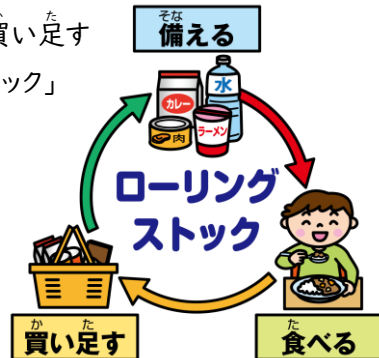
缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげられます。

**数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。**

① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。  
② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べられているものを多めに買い置きし、食べたらずき、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



### 給食センターからこんにちは!

給食センターでは、災害時や緊急時に備えて、備蓄食を2回分保管しています。災害などが起こると水道や電気、ガスなどのライフラインが止まったり、道路が通行止めになる可能性があります。その際に給食が全く提供できない状態にならないようにしています。また、備蓄食は賞味期限が近づくと使用し、買い足しをしています。(ローリングストック)



### 夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋ですが、厳しい残暑が続いています。夏の疲れも出やすい時期なので、食事と睡眠をしっかりとるように心がけましょう。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。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とアリシンをとろう!

**ビタミンB1を多く含む食品**

豚肉・ハム、玄米・胚芽精米、豆類、タラコ、ウナギ、種実類

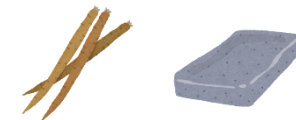
**アリシンを含む食品**

たまねぎ、にら、ねぎ、らっきょう、にんにく

### あじわいメモ～9月の献立～

#### いい歯の日(18日)

今月は「ツナのしぐれ煮」に使用しているごぼうと系こんにゃくがかみごたえのある食材です。



よくかんで食べると肥満の予防になります。満腹中枢が刺激されて、脳がお腹いっぱいと感じるので、食べ過ぎを防ぐ効果があります。



#### 食育の日(19日)

今月の食育の日はドイツの料理です。ドイツの正式名称はドイツ連邦共和国といい、首都はベルリンです。



カルトツフェルとは、ドイツ語でじゃがいもを意味します。

ドイツではじゃがいもを焼いたり揚げたり蒸したりとさまざまな料理にしてたくさん食べられています。

また、ソーセージもたくさんの種類がドイツで食べられていて、ザワークラウトというお漬物のようなサラダを添えて食べられます。

給食ではサラダ風のザワークラウトとソーセージをパンにはさんで食べましょう!

