



給食だより

令和6年度
伊佐市立学校給食センター

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とは言え、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るように心がけましょう。



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で、不足すると疲れやすくなります。食事には積極的に取り入れたいものです。また、にんにく、ねぎなどに含まれる、香りの成分である「アリシン」は体内でビタミンB₁と結びつくと疲労回復の効果が高まります。しっかりと栄養を補給し、夏でたまった疲れを吹き飛ばしましょう。

ビタミンB1を多く含む食品

- 豚肉・ハム
- そば
- 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

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

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。

日頃から、家庭で水や食料品を多めに備蓄しておく、いざというときに安心です。非常時に備えて最低3日、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。

非常食にプラスして、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オススメです。

