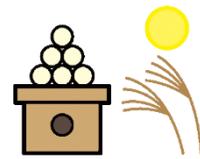


給食だより 9月号



令和6年9月 流山市立東部中学校

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは部活動や勉強など、毎日充実した日々を過ごせたことと思います。9月は残暑や気温の変化で体調を崩しがちです。これから体育祭の練習が始まり、さらに体力を消耗します。残暑に負けずに練習できるよう、朝食の摂取と水分の補給を心がけること、そして運動時にとりべき栄養素について学びましょう。

* 運動時にとりたい栄養素について知ろう *

運動をしている場合でも、基本は「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」のそろった栄養バランスの良い食事が大切です。毎日の給食の組み合わせを参考に、特に運動時にとりたい栄養素と、それらを多く含む食品について知り、食生活に活かしましょう。

体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物

米（ご飯）・パン・めん・いも など

主に主食となる食品です。

長時間の運動をこなすには、

主食をしっかりととることが大切です。



筋肉をつくるもととなるたんぱく質

肉・魚・魚介類・卵・大豆・乳製品 など

主に主菜（おかず）に使う食品です。

例えば朝食におにぎりやパンだけではなく、**主菜になる食品と一緒に食べることでバランスが良くなります。**



貧血を予防する鉄分

魚（秋はいわし・かつおなど）・卵・ひじき・小松菜・あさり・ほうれん草 など

運動でたくさん汗をかくと、汗と一緒に鉄も体から失われます。そのため貧血になりやすくなります。運動のための持久力を高めるには、貧血を予防することが大切です。鉄分を多く含む食品を食べるときに、野菜や果物などに多く含まれるビタミンCと一緒に食べることも効果的です。



そして…体内の炭水化物を効率良くエネルギーに変えるためには **ビタミン B₁（ビーワン）** が必要です！

エネルギーをつくり出す働きをする

ビタミン B₁

豚肉・大豆製品（豆腐・納豆など）など

疲労回復のためにも必要な栄養素です。

これらの食品を食事に加えましょう。



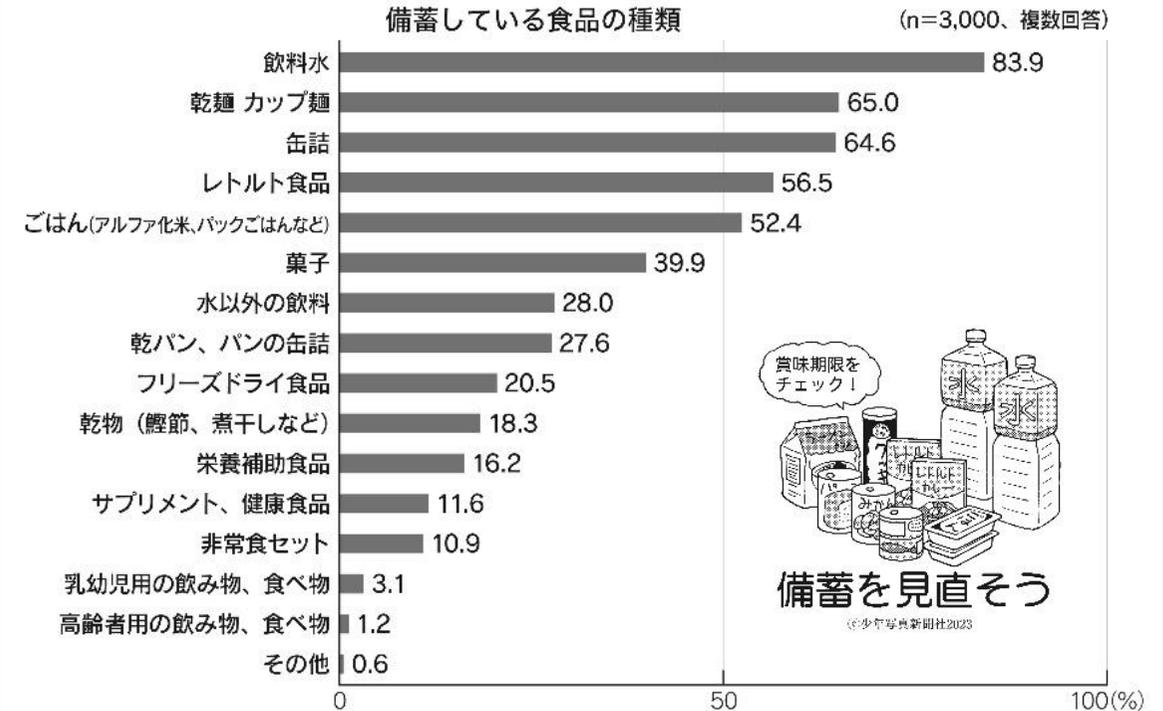
☆それぞれの食品を意識して食べましょう！！

9月1日は防災の日

日頃から備えよう～水と食料～

大地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどが復旧するまでに、1週間以上かかるといわれています。家族の状況に応じて、必要なものが足りているか、備えを見直しましょう。

Data に見る食育 ▶▶▶ 何を備蓄していますか



自宅に長期保存ができることをうたった食品を備蓄している、3000人を対象に行ったアンケートによると、飲料水、乾めん、缶詰を備蓄している人が多く見られました。災害に備え、最低3日間、できれば1週間分の食料や飲料水を確保するとよいといわれています。

出典 独立行政法人国民生活センター「災害に備えた食品の備蓄に関する実態調査」

©少年写真新聞社2023

★ポリ袋で炊くご飯の炊き方★

停電で炊飯器が使えない、断水で洗い物ができない…そんな時のために、覚えておくと便利です。

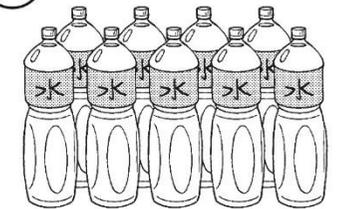
<用意するもの>

米 150g・水 180cc (米、水ともに米用の計量カップ1杯分)

耐熱性ポリ袋2枚・コンロ・鍋・鍋の底と同じ位の大きさの皿

- ① 二重にしたポリ袋に、米と水を入れ、空気を抜いて口を縛る。
- ② 鍋の湯が沸騰したら、鍋の中に皿をしき、その中にポリ袋を入れ、30分煮る。(皿はポリ袋が溶けて鍋底にくっつかないようにするため) さらに15分蒸らして完成。

水 1人当たり1日3L×日数



※飲料水+調理用水

1人が1日に必要な水の量は3Lです。3日間では9L、1週間では21Lが必要です。例えば3人家族の場合は1週間に63L必要です。

©少年写真新聞社2024