

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。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

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

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。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。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。

家庭備蓄は「ローリングストック」で!

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。



主食（炭水化物を多く含むもの）



主菜（たんぱく質を多く含むもの）



副菜・その他



家族の状況に応じて用意する物



～お知らせ～

9月3日（火）～5日（木）：3年生は修学旅行のため給食はありません。

9月10日（火）～12日（木）：2年生は職場体験のため給食はありません。

9月19日（木）・20日（金）：中間考査のため給食はありません。

