



# 給食だより



岩沼市立岩沼北中学校  
令和5年8月30日  
文責 栄養士 本田 薫

夏休みが終わり、学校が再開してから約1週間が経ちました。少しずつ生活リズムが戻ってきたころでしょうか。9月は前期期末考査や新入大会があります。万全の体調で臨めるように、食生活から生活リズムを整えましょう。



## 夏季休業期間中の給食室をのぞいてみよう！

夏休み明けも衛生的に調理作業をするため、調理員さんたちは、床や換気扇、窓などの普段出来ない場所を掃除しました。

他にも「ガス点検」や「害虫駆除作業」、「包丁やスライサーの研磨」や「中心温度計などの調理機器点検」、「食器・食缶磨き」などを行いました。



ガス点検



刃物の研磨



害虫駆除



調理機器点検

## 疲労回復には、**ビタミンB1!**

ビタミンB<sub>1</sub>は、ごはん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り成分「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、感染症によって外出できなくなる場合もあります。日頃から、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。



1人1日3ℓを目安に、3日分以上



### おすすめの備蓄食品

#### 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

