



給食だより



空にはイワシ雲が浮かび、葉っぱの色や虫の声から秋の足音が近づいてきたのを感じます。季節の変わり目は気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期ですので、規則正しい生活を心がけましょう。



9月1日は防災の日

日本は地震をはじめ、台風や津波、洪水といった自然災害の発生が多い国です。家庭備蓄は、最低 3 日分でできれば 1 週間分準備しておくことが望ましいとされています。この機会に、ぜひご家庭での備蓄を見直しましょう。

水 生命の維持に必要不可欠

1 日の必要量は 1 人およそ 3L です。人数分しっかり用意しておきましょう。

熱源 カセットコンロ・カセットボンベ

お湯があると食べられる食品の幅が広がります。また、温かい食事はからだを温まり、緊張感や不安を和らげます。

主食 エネルギー源

体温の維持やを動かすためには、エネルギー源が大切です。米や乾麺、カップ麺、アルファ化米、缶詰パン等を用意しておきましょう。

主菜・副菜 体調維持にかかせない栄養素

(たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維)

災害直後は炭水化物に偏りがちですが、栄養バランスに考慮しないと体調不良に陥ります。缶詰(魚、肉、野菜等)やレトルト食品、フリーズドライ食品、乾物、日持ちがする野菜類、野菜ジュース、ドライフルーツ等を用意して災害時でも栄養バランスを整えましょう。

食物繊維をとろう

食物繊維は、消化酵素では消化されない、難消化性成分の総称です。

現代の日本人は摂取量不足が指摘されています。食物繊維は、海藻やこんにゃく、野菜類などに多く含まれます。毎日の食事で上手に摂取しましょう。



〈主な働き〉

- ①おなかの調子を整える
- ②糖質の吸収をおさえる
- ③コレステロールを低下させる

梨 ~和梨と洋梨~

日本で流通している和梨と洋梨ですが、見た目や触感に違いがあります。

和梨は、丸い形で独特のシャリシャリとした歯ざわりとざらつきがあります。石細胞が多く含まれ、「サンドペア(砂のような梨)」とも呼ばれます。

洋梨は、ひょうたん形でざらつきがなくねっとりとしたやわらかさとバター

のような滑らかさで、「バター

・ペア(とろける梨)」とも

呼ばれます。

