

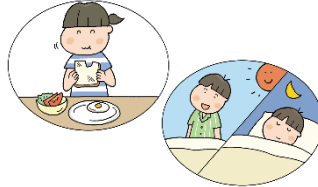
令和4年度

9月 給食だより

夏の疲れを吹き飛ばそう!

北空知圏学校給食センター

暦の上では秋ですが、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れが出やすい時期です。食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。また、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るので、積極的に食事にとり入れましょう。

似ているけど・・・
消費期限とは・・・

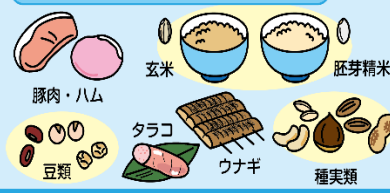
品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。



品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

※消費期限や賞味期限は未開封の状態で定められた方法により保存した場合の期限です。一度開封したら早めに食べましょう。

ビタミンB1を多く含む食品



9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?



大きな災害が起こると、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。食品や水は最低3日～1週間分の備蓄が望ましいといわれています。食品以外にビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。

また、カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。



防災クイズ 正しいのはどっち?

防災についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1

料理中に地震が発生した場合、何よりもまずすべきことは?



Q2

災害用に備える食べ物は、何日分がよい?



Q3

水を備えるなら、1人1日どれくらいの量?



Q4

備えておく食べ物は、どうしておくとよい?



Q5

備えておくおやつは、どんなものがよい?



- Q1…A 【火を消しにいて逃げ遅れないよう、まずは自分の命を守る】
- Q2…B 【大きな災害の場合、復旧に時間がかかるため。特にお米を備えておく】
- Q3…B 【調理に使う水をふくめると、3日程度あれば安心】
- Q4…B 【多めに買って置き、食べたら買い足す(ローリングストック)というように、無理なく備える】
- Q5…A 【精神的にも落ち着くので、いつも食べ慣れているおやつがよい】

