

9月給食だよ!

令和2年 9月 1日発行
戸沢中学校



非常時に 備えましょう

毎年9月1日は「防災の日」です。

1923年9月1日に関東大震災があったことを忘れないようにと制定されました。その後も「阪神・淡路大震災」や「中越沖地震」など大きな災害は頻繁に起こっています。9年前の3月11日に起きた東日本大震災は今も復興の最中です。

災害が起こると、道路が寸断されたり、電気やガス・水道などのライフラインがストップしたりと、いつもの生活が一変してしまいます。戸沢村も、最近台風などの大雨の被害で避難勧告が出ています。災害時の不便さを教訓に心構えや非常食について再確認して欲しいと思います。

備えあれば 憂いなし

非常食のほかに、日ごろから長期保存できる食品をストックしておくといざという時に安心です。

ペットボトルの飲料水・缶詰・レトルト食品・インスタント食品のほかに、乾燥食品（乾麺、高野豆腐、昆布、干し魚など）びん詰め、塩蔵品（漬物、魚）などが考えられます。比較的保存のきく野菜（かぼちゃ・じゃが芋・人参・玉ねぎなど）の買い置きなどもあります。災害時に、商品を買占めに走るといようなことはしないようにしたいものです。また、賞味期限はチェックして無駄のないようにしましょう。

家族の状況に応じた食品の準備も!

ご家族に食物アレルギーや、糖尿病・腎臓病などの慢性疾患を持つ人、高齢者、乳幼児がいる場合はそれに応じた食品を用意する必要があります。

食事は体の栄養だけでなく、心の栄養にもなります。日ごろから食料を備え、あせらないで行動できるようにしておきましょう。

3日分

災害が起こってから、救助体制が整うまでには3日はかかるといわれています。3日分×家族の人数分の非常食を備えておきましょう。

(例：一人一日分)

- ・水2リットル ・乾パン（ビスケット）1缶
- ・肉（魚）や野菜の缶詰各1缶
- ・アルファ化米や水戻しできる餅など1パック
- ・野菜ジュース1缶
- ・チョコレートやあめなどの甘いもの

ガスや電気、食器が使えなくても、簡単に食べられるものを考えておきましょう。

普段の生活が当たり前になってしまうと、大切なことを忘れがちです。私たちのふるさとの良さも再確認してみましょう。郷土料理はふるさとを思い出させてくれる不思議な力があります。給食でもふるさとの味を子どもたちに伝えていきたいと考えています。



新人戦に向けて...

筋力アップのために

脂肪分の少ないたんぱく質、それとビタミンCを十分に摂ることが必要です。たんぱく質の吸収にビタミンCが必要です。脂肪分が多くなるとたんぱく質の吸収を遅らせることになるので、調理方法にも工夫が必要です。

たんぱく質：白身の魚、
鶏肉（胸、ささみ）
ビタミンC：柑橘類、柿、キウイ
調理法：煮る、蒸す、焼くなど

持続力アップのために

糖質とビタミンB1を十分に摂ることが必要です。

主食に多く含まれる糖質は、即効性のエネルギー源です。

ただし、腹持ちと吸収がよいものを心がけましょう。また、糖質の代謝にはビタミンB1が必要です。

糖質源：ご飯、もち米
(ふかし、餅) など
ビタミンB1：大豆（大豆製品）、
豚肉、レバーなど

日常の食事内容はもちろん、生活リズムがバランスよくなければなりません。熟睡できる睡眠、しっかり朝ごはん、集中した勉強など、今取り組んでいることに「集中すること」が重要です。

また、運動した後30分以内に糖質（ご飯などの主食）を補給すると、筋力の低下を抑えることができます。疲れが早くとれる働きをもつクエン酸（果物の酸味に含まれています。）も、とりましょう。

スポーツドリンクは、そのままでは甘く、のどが渇きやすくなる場合もあります。2～3倍に薄めたものが、より体に吸収されやすいといわれています。