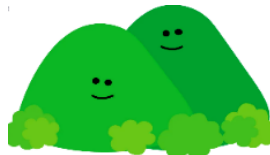




もりもり



石見養護学校
令和8年9月25日
文責 窪田

しょくいく 食育だより

暑い夏が終わり、秋の気配が感じられるようになってきました。9月は、残暑や朝晩の冷えなど、気候の変化が激しく、夏の疲れがでやすい時期です。栄養のある食事や睡眠をしっかりとり、規則正しい生活を心がけて体調を整え、元気に過ごしましょう。また、9月1日は『防災の日』、8月30日～9月5日までは『防災週間』でした。家庭で災害に備えて食料品を備えていますか？どんなものをどれくらい備えて置けばよいか知っておくことも大切です。

夏の疲れを吹き飛ばそう！



夏の疲れが出やすい時期です。食事と睡眠をしっかり取るように心がけましょう。また、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です。不足すると疲れやすくなります。暑い時期は、特に不足しがちになるので、積極的に食に取り入れましょう。また、にんにく、ねぎ等に含まれる香気成分（匂いの基となる成分）「アリシン」と一緒に取ると、より効果的です。

ビタミンB1を多く含む食品



アリシンを多く含む食品



がつついたち
9月1日は



ぼうさい ひ
防災の日



8月30日～9月5日までは「防災週間」でした。
この期間に災害時に備えて食料の備蓄を確認しましょう。

そな あんしん
備えて安心！

さいがい そな
災害に備えて



びちく
しっかり備蓄をしましょう。

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。最近では、7月28日（火）に熊本県で震度7の大地震が起きました。災害が起けると被災地はもちろん、その他の地域でも流通がとどおり、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日頃から、自分の「命」を守ると意識をもつことが大切です。

いつも買っている物を、少し多めに『買い置き』しましょう！

日持ちのする日常食品を、常に在庫が数個ある状態をキープすると、いざというときの備蓄になります。

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週間分の水や食料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。



ローリングストックのポイント

おすすめの備蓄商品

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として一人一日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

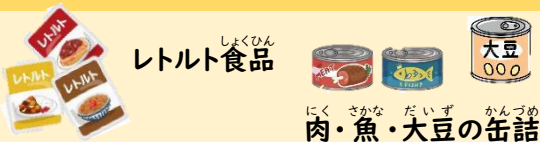
1人1日3リットルを目安に、3日以上



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



あとと便利！調理に役立つ

- ★クッキングシート（フライパンがよごれない）
- ★食品ラップフィルム（お皿に広げたり、おにぎりを包んだり）
- ★調理バサミ（包丁がわりに）
- ★カセットコンロ・ボンベ（お湯を沸かすことができる）
- ★アルミホイル（包んで焼いたり、お皿や鍋がわりに）
- ★使い捨て食器（割りばし、紙コップ、紙皿等）
- ★ウェットシート（手や皿が洗えない時に）
- ★ポリ袋（ボウルや手袋かわりに）