きゅうしょくだより

港区立白金小学校
校　長吉野達雄
栄養教諭 宮鍋和子
令和4年　9月　1日

夏の疲れを吹き飛ばそう！

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりととり、2学期も元気にがんばりましょう！
（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。）

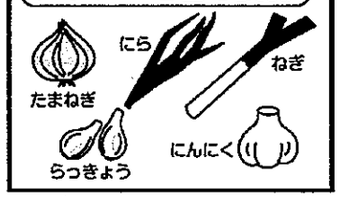
疲労回復には、ビタミンB1！

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気成分「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

＋

アリシンを含む食品



作ってみよう！

鶏肉のジンジャー焼き

鶏モモ肉	4枚
焼き油	大さじ1
にんにく（スライス）	1カケ
しょうがすりおろし	大さじ1
白ワインまたは酒	大さじ1
みりん	大さじ1
つゆの素	大さじ1
（給食では醤油、だし汁を使用）	

冷凍の鶏もも肉を使うときは、ビニール袋に塩小さじ1、さとう大さじ1、水1カップをいれてよく混ぜ、凍ったままの肉を入れて冷蔵庫で解凍。急ぐときは袋の口をしっかりと結んで80℃以下のお湯につけておきます。
（お湯を沸騰させないのがポイント！）お肉がふっくらと解凍できます。試してみてね。

1. 調味料を合わせておく。
2. ニンニクはスライス。しょうがはすりおろす。
3. フライパンを温め、油をあたため、にんにくを炒める。
4. 肉を皮を下にしてならべ強火にする。フライパンが温まったら中火にしてふたをする。
5. 皮にきつね色に焦げ目がついたら肉をひっくり返し再びふたをして焼く。
6. 肉の色が全体に白っぽくなってきたら調味料を加えてふたをする。
7. 肉に火が通ったらふたをとり、強火にして汁気をとばす。
8. 火を止め、皿に盛り付ける。

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、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておくと、いざという時に安心です。

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。

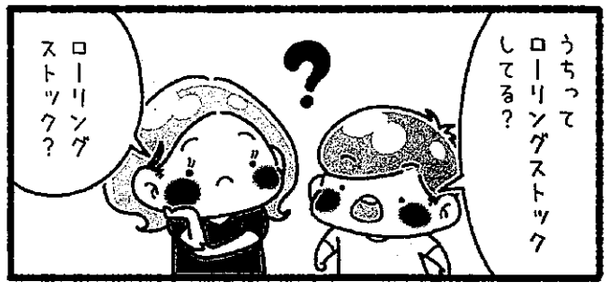
ローリングストックのポイント

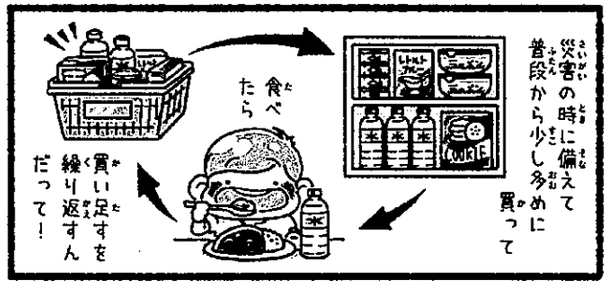
1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べその分を買い足す

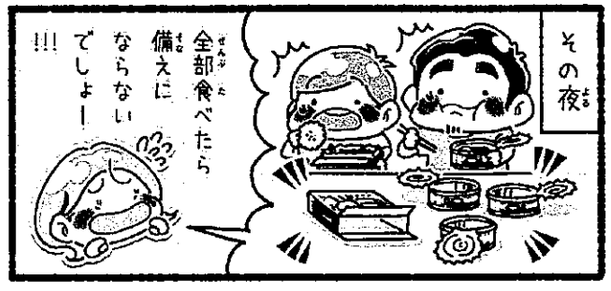
日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食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してる？







普段から少し多めに食材を買い
食べたら買い足しながら
いざという時に備えましょう。