

給食だより



まだまだ夏の暑さが続いています、朝夕は少しずつ涼しさも感じられる季節になってきました。

9月は運動会もあります。たくさん食べて力をつけて頑張りましょう！



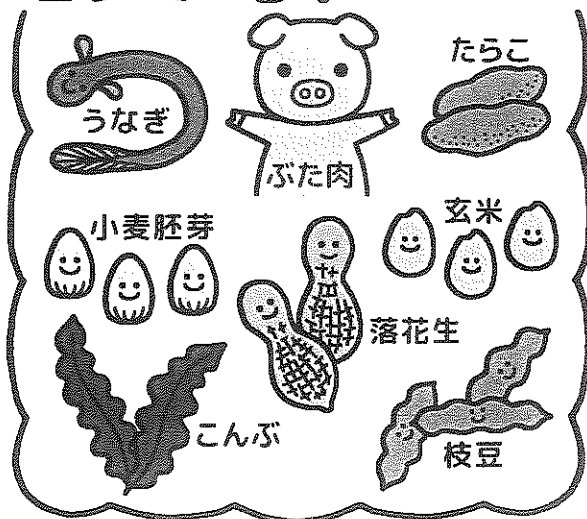
ビタミンB1で夏の疲れを 吹き飛ばそう！

夏バテを予防するためには、良質なタンパク質と代謝を促進するビタミン類が欠かせません。とくにビタミンB1は疲労を軽減する作用もあるため、暑さに立ち向かえる身体づくりにおすすめのビタミンです。ビタミンB1は豚肉、レバー、うなぎ、玄米などに多く含まれます。

ビタミンB1は玉ねぎ、にら、長ネギ、にんにくなどに含まれる「アリシン」という成分と摂ると吸収力がアップしますよ。

運動会の練習もあり、暫く残暑も続きそうなのでバランスよく食事をとって疲れを吹き飛ばしたいですね。

ビタミンB1を多く含む食品



非常食の備えは できていますか？

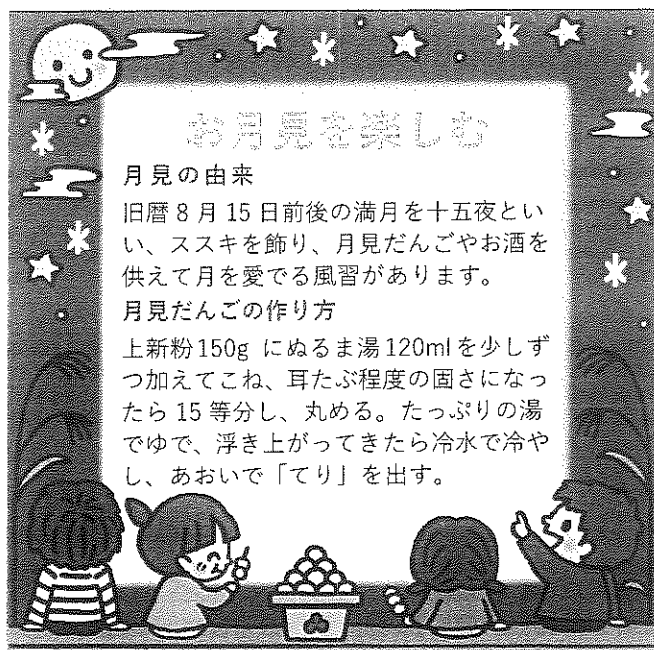


9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。



準備するとよいもの

飲料水（1人1日3L×3日分）・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品（現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか）



お月見を楽しむ

月見の由来

旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、すすきを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

月見だんごの作り方

上新粉150g にぬるま湯120mlを少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。たっぷりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。