

# 9月 食育だより



～フィリソシンカ～



北谷町立学校給食センター  
〒904-0103  
北谷町字桑江566番地1  
TEL 936-3269  
FAX 936-6896

学校栄養職員 山口 理栄

学校栄養職員 新川 菜々子

## 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があります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。



☆給食目標☆  
後片付けをきちんとしよう

☆栄養目標☆  
朝ごはんを食べよう

### ローリングストックのポイント

- 家庭にある食品をチェックする
- 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
- 足りないものを買い足す
- 賞味期限が切れる前に食べて、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！



## 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取るよう心がけましょう。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り成分「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

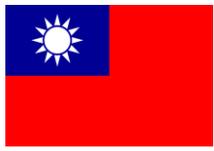


#### アリシンを含む食品



## 給食で世界めぐり

たいわん  
**台湾**



正式名称: 中華民国 人口: 約2,344万人  
面積: 約3.6万km<sup>2</sup> (九州と同じくらい) 首都: 台北市

9/13日 (水)

牛乳 麦ごはん とっとチーズ  
ルーローハン ルオポータン

台湾は中国大陸と南西諸国の間に位置し、豊かな自然と文化に恵まれた国です。気候は1年を通して温暖で、北が沖縄と同じ亜熱帯気候、南が熱帯気候に属しています。

一般的な台湾人は、食生活の大半が外食です。街中では、屋台が多く深夜も営業しているお店もあります。中華料理のほか、タピオカドリンクやマンゴー、スイーツも人気で、小籠包、牛肉麺なども定番の人気メニューです。9月に提供する「魯肉飯」も台湾の郷土料理として知られ、八角というスパイスが特徴的な味です。ぜひ、沖縄から近い台湾に本場の魯肉飯を食べに行ってみて下さいね。