

ビタミン愛



令和6年
8・9月

深谷小学校 食育だより

令和6年8月28日

災害時に備えよう！～9月1日は防災の日～



① 備える食品を考える

●主食になるもの

ご飯や餅、麺、小麦粉、乾パンなど
エネルギー源となるもの。



●副菜になるもの

ビタミンや無機質、食物繊維の供給
源となるもの。日持ちする野菜や果
物、野菜の缶詰や缶ジュース、乾物、
インスタントみそ汁・即席スープな
ど。



●主菜になるもの

肉や魚、大豆製品、卵などのたんぱく質
を多く含むおかずになり、保存がきくも
の。缶詰は特におすすめ。



●水

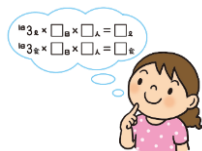
生命の維持に欠かせないもので、
十分な量をとる必要があります。
飲料水+調理用水として1人
1日3リットルが目安となりま
す。



② 備える量を考える

栄養のバランスを考えたら、家族の人数や好みに
応じて内容を決め、備蓄する量を計算して求めま
す。今、お店には防災コーナーを設け、様々な非
常食を陳列しているところが多くあります。買い
物のついでに、こうした食品もぜひチェックして
おきましょう。

普段の食事としても
おいしく食べられる
非常食も増えています。



③ ローリングストック法を実施する

最小限備えるべき品物と量を準備したら、
毎日の生活の中で使って、使った分を買い
足していきます。これを「ローリングスト
ック法」といいます。いつも少し多めの状
態をキープしておくのがコツで、古いもの
から順に使うように
します。



敬老の日、食生活を見直してみませんか？

敬老の日は、健康によい昔ながらの食事のよさを見直し、また家族や地域の人との交流を深めるよい機会となります。日頃の食事や食生活をもう一度見直してみましょう。

ごはんを中心とし、野菜や
魚、大豆製品をたくさんと
る日本型の食事のよさを見
直そう！



家族の団らんや世代の違
う人との交流を通して、
心を豊かにし、社会性や
マナーを身に付けよう！



地域の伝統料理や特産物
を知り、地域でとれた旬の
新鮮な野菜や魚をたくさ
ん食べよう！



9月12日の献立は … 『まごは(わ) やさしい献立』

ま：まめ・まめ製品 ご：ごま は(わ)：わかめ・海藻類
や：やさい さ：さかな し：しいたけ・きのこ類 い：いも類
をつかった献立になっています！

暑い夏こそ、しっかり食べたい野菜！

8月31日は「野菜の日」です。野菜が紫外線や害虫などから自らを守るために作り出す色やにおいの成分は「ファイトケミカル」ともよばれます。人間の体にも有効にはたらいて、体のさびつきを抑え、免疫力を高め、がんなどの病気の予防にも役立つのではないかと期待されています。

リコピン



トマトやすい
かなどの赤色
成分。体のさ
びつきを防ぐ
とされる。

カプサイシン



パプリカや、
とうがらしに含ま
れる。リコピンと
同等の抗酸化力
をもつ。

アントシアニン



紫や黒のもとになる
色素。なすや黒豆、ペ
リー類に多い。高血圧
や動脈硬化の予防効
果が期待される。

カテキン



緑茶や紅茶などの渋味
成分。殺菌作用をもち、
体脂肪が気になる人や
むし歯予防に効果が期
待される。

イソチオシアネート



アブラナ科の
野菜のスプラウトや大根
の辛み成分。強い殺菌作
用をもち、体のさびつき
を防ぐとされる。

硫化アリル



たまねぎやんにくの
におい成分で血液をサラ
サラに。疲れをとると
されるビタミンB1の吸
収も助ける。