

ビタミン愛



令和7年

8・9月

深谷小学校 食育だより

令和7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

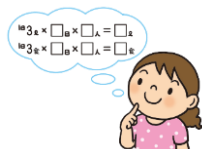
生命の維持に欠かせないもので、十分な量をとる必要があります。飲料水+調理用水として1人1日3リットルが目安となります。



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11日の献立は … 『まごわやさしい献立』

ま：まめ・まめ製品 ご：ごま 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！

暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜！

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、ベリー類に多い。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



たまねぎやんにくなどの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。

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。