

# ほかほかごはん

少しずつ涼しくなり、秋の気配を感じられるようになりましたね。夏の疲れが出やすい時期なので食事と睡眠をしっかりとりように心がけましょう。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よ。

## 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。運動によってエネルギーを多く消費している人や、なかなか疲れが取れないと感じる人は積極的に食事に取り入れてみましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香りの成分「アリシン」と一緒にとるとより効果的です。



## 9月1日は防災の日

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。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。

### 防災クイズ

AとBどちらが正しいのか考えてみましょう!

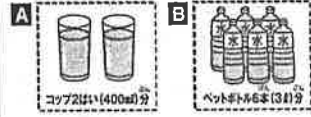
Q1 災害用に備える食べ物は

何日分がよい?



Q2 水を備えるなら、1人1日

どれくらいの量??



Q3 備えておく食べ物は、

どうしておくとうい??



※こたえは「9月のこんだて」の下にあります

## 十五夜と行事食

十五夜とは舊暦で8月15日の夜のことです(現在の暦では9月~10月初旬ごろ)。中秋の名月ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど農作物の収穫の時期に当たるため野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

2022年の十五夜は  
9月10日です



# 9がつのこんだて

月	火	水	木	金
<b>実習生が来ています!</b> 9月1日の給食献立を担当させていただきました。旭川大学短期大学部 食物栄養学科の佐藤一希です。今回の給食では、日本の郷土料理をモチーフに作成しました。皆さんに美味しいと言ってもらえるような給食を作りますので、たくさん食べていただけたら幸いです。			<b>1 実習生の献立</b> さつまいもごはん ほっけのちゅんちゅん焼き 小松菜のバターソテー さつま汁	<b>2</b> みそけんちんうどん 大豆コロッケ 白菜のごま和え
<b>5</b> 麦ごはん 麻婆豆腐 にんじんしゅうまい おかかきゅうり	<b>6</b> ほうれん草とベーコンのピラフ パン粉焼きチキン えだまめ わかめスープ	<b>7</b> ごはん ポークチャップ キャベツとしらすのサラダ 春雨スープ	<b>8</b> ごはん ぶりの照り焼き もやしの上佐ごま和え 鶏団子汁	<b>9</b> 塩ラーメン 春巻き じゃがいもとハムのサラダ お月見デザート
<b>12</b> ごはん チンジャオロース ブロッコリーのおかか和え 厚揚げとひき肉のスープ	<b>13</b> バターパン ミートボール ジャーマンポテト マカロニトマトスープ	<b>14</b> 麦ごはん 鶏肉ときのこの照り焼き丼 キャベツの旨味和え わかめのみそ汁	<b>15</b> ごはん いわしのみぞれ煮 もやしとささみのごま和え 豚汁	<b>16</b> クリームパスタ きな粉いもちもち 洋風パンゼリー
<b>19</b> 敬老の日 敬老の日	<b>20</b> ごはん 鶏と野菜の甘酢炒め 海藻サラダ 豆腐のみそ汁	<b>21</b> 麦ごはん チキンカレー 切干大根とツナのサラダ	<b>22</b> ごはん たらフライ みそきんぴら すまし汁	<b>23</b> 秋分の日 秋分の日
<b>26</b> わかめごはん 高野豆腐のそぼろ煮 塩もみきゅうり さつまいも入り五目汁	<b>27</b> 青割りコッパン じゃがいものスパイシー炒め 春雨サラダ だいこんポトフ	<b>28</b> ごはん さばの西京焼き 豚肉と大根の煮物 ぶりのみそ汁	<b>29</b> ごはん オニオンソースハンバーグ じゃがいものバター炒め 白菜のみそ汁	<b>30</b> 霜降きそば はちみつクリスマスチキン 豆腐とコーンのスープ

防災クイズこたえ  
 Q1 : B (大きな災害の場合、復旧に時間がかかるため、特に米を備えておく)  
 Q2 : B (調理に使う水をふくめると、3日程度あれば安心)  
 Q3 : B (多めに買って置き、食べたら買い足すというように、無理なく備える)

