



7,8月給食たより



やまとつくんとこころちゃん

東大和市学校給食センター

本格的に暑くなってきましたが、みなさん元気に過ごしていますか？

熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。朝食は必ずとり、水分補給を

しっかりと行うことで、暑い夏を乗り切り、元気に夏休みを迎えましょう！



もうすぐ夏休み！

夏休みは、学校がある時と比べて自由になる時間が多いため、生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起きを心がけ、1日3食しっかりと食べて、体調をととのえましょう。せっかくの長いお休みのため、ダラダラと過ごすのではなく、目標を決めて計画的に過ごせるといいですね。食事の準備や後片付け、料理のお手伝いにも、ぜひ挑戦してみてください。

1 早寝・早起きをして朝ごはんを食べる

2 1日3食をバランスよく食べる

夏休みの食生活4か条

3 こまめに水分をとる

4 冷たい物、おやつはとり過ぎない

☆水分補給のポイント4つ☆

① **基本は水や、お茶で！**

② **こまめに！**

（「のどが渴いた」と感じたときには、すでに身体は水分不足の状態です。のどが渴く前に意識的に水分を補給しましょう。）

③ **少しずつ！**

（一度にたくさんの水分をとっても、うまく吸収できません。少量ずつ、こまめにとみましょう。）

④ **塩分も補給！**

（汗をたくさんかいたら、スポーツ飲料などで、失われたミネラルを補いましょう。）



～給食物資の産地等～

学校給食の物資は、国の基準に基づき市場に流通しているものを使用しております。学校給食に使用する食材の産地等(予定)は以下のとおりです。野菜等の産地については、市場での調達により産地がかわるため、6月の実績を掲載しております。

○牛乳

種類	産地
牛乳	神奈川県、千葉県、栃木県、群馬県、宮城県、静岡県、岩手県、北海道、山形県

○野菜等(6月使用実績)

種類	産地
たまねぎ	佐賀県、兵庫県、東京都(東大和市)
にんじん	千葉県、茨城県
じゃがいも	長崎県
キャベツ	神奈川県、茨城県
だいこん	東京都、東京都(東大和市)、千葉県、青森県
しょうが	高知県、熊本県
パセリ	長野県、千葉県
にんにく	青森県
ねぎ	茨城県
はくさい	長野県
赤ピーマン	高知県
きゅうり	千葉県、群馬県
ごぼう	青森県
こまつな	茨城県

○米

種類	産地
精白米	千葉県、佐賀県(30年度産)
もち米	佐賀県(30年度産)

○肉

種類	産地
豚肉	岩手県、群馬県
鶏肉	山梨県、岩手県

○魚介類

種類	産地
いか	ベルー
さば	ノルウェー
さけ	北海道
いわし	茨城県
あじ	ベトナム

* 東大和市公式ホームページにて、献立、レシピ集、学校給食摂取基準等の内容を掲載しております。アクセス方法:「東大和市公式ホームページ」→「子育て・学校」→「学校教育」→「学校給食」→「学校給食の献立について」、「なつかしくてあたらしい! 東大和市のおいしい給食レシピ集!」、「栄養」

夏の食べもの漢字クイズ

どこから伝わったか、漢字を見るとわかる食べものもあるよ!

夏に美味しい食べものを、□の中に漢字で書いてみましょう。バラバラになった漢字カードがヒントです。

⑨ □

⑧ □

⑦ □

⑤ □

③ □

① □

た

う

す

か

き

えだ

ち

に

い

か

ぼ

まめ

う

お

も

も

い

あゆ

「瓜」という漢字が3つもあるね!

南

海

瓜

鱚

太

魚

刀

胡

桃

西

瓜

豆

鮎

枝

胆

瓜

①枝豆 ②鮎 ③胡瓜 ④鱚 ⑤南瓜 ⑥桃 ⑦西瓜 ⑧海胆 ⑨太刀魚

夏野菜

トマトやきゅうりなどの「夏野菜」には、水分をたっぷり含むものが多く、熱くなった身体の熱を逃がしてくれる効果があります。水分補給とあわせて、夏野菜からも水分をとることで、夏バテを予防しましょう!

～お知らせ～

* 給食センターでは、多くの献立で調理器具を共用しています。また、食材料を製造している食品工場内等でも、各種アレルギー食品を取り扱っています。従って、アレルギー食品として表に記載されていない場合でも、少量混入する可能性があります。* ドレッシング等の調理加工品は、4月～9月、10月～3月の半期ごとに変わります。詳細な成分等については、給食センター栄養士までお問合せください。

～保護者の皆様へ～

当市の給食では、そば、落花生(ピーナッツ)、くるみ、カシューナッツは使用しておりません。食物アレルギーのあるお子様で、学校で特別な配慮を必要とする方は、学校へ学校生活管理指導表のご提出をお願いいたします。また、アレルギー等の理由により牛乳の停止を希望する場合は、学校へ申請書を提出してください。この際、停止できるのは飲用牛乳のみです。緑茶、ヨーグルト、コーヒー牛乳等は提供されますので、ご注意ください。



☆この用紙は、再生紙を使用しています。