



7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

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺のみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。バランスのよい食事とこまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

朝ごはんをしっかり食べましょう！

今月の給食は、新型コロナウイルスの感染防止対策として、配膳時のリスクを減らすために、通常より品数が少なくなっています。ご家庭で、朝ごはんをしっかり食べてから登校するように、ご協力をお願いいたします。

夏野菜クイズ

正しいのはどっち？

夏にとれる野菜についてのクイズです。AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方をOで囲みましょう。

Q1 トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜が育つのはどこ？

Q2 オクラを切ったときのシルエットはどっち？

Q3 煮物によく使われる野菜で、夏に多くとれるのはどっち？

Q4 トウモロコシの粒の数と、同じ数なのはどの部分？

Q5 健康な体をつくるために野菜は1日どのくらい食べた方がいい？

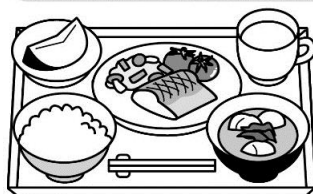
こたえ

Q1...B(夏の太陽をたくさんあびるために、土の上に育つ)
 Q2...A(Bはトマトを輪切りにしたときのシルエット)
 Q3...A(大根は、冬野菜)
 Q4...B(1本1本のひげに受精することで粒が大きく成長する)
 Q5...B(色の濃い野菜と色のうすい野菜をバランスよくとるとよい)

スポーツを頑張る皆さんへ ~スポーツと栄養について~

スポーツをしている皆さん、食事をしっかり食べていますか？競技で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体が基本です。1日3回の規則正しい食事をする習慣をつけ、成長に必要な栄養に加え、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかり補給しましょう。

食事は、主食、主菜、副菜・汁物+果物、乳製品をそろえましょう。



- 主食**主にエネルギーのもとになる【ご飯、パン、麺類】
- 主菜**主に体をつくるもとになる【肉、魚、卵、大豆製品】
- 副菜・汁物**主に体の調子を整えるもとになる【野菜、きのこ、海藻、いも類】
- ★汁物は、水分や塩分の補給にも◎**
- 果物**ビタミン、食物繊維などの補給に
- 乳製品**カルシウムなどの補給に
- ★果物と乳製品は、間食(補食)としてとるのもオススメ!**

不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとりましょう。

鉄を多く含む食品

カルシウムを多く含む食品

ビタミンCと一緒にとると吸収率アップ!

ビタミンDと一緒にとると吸収率アップ!

~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。

○米		○野菜等(6月使用実績)	
種類	産地	種類	産地
精白米	埼玉県、佐賀県(元年度産)	たまねぎ	兵庫県、東京都(東大和市)
		にんにく	千葉県、東京都(東大和市)
		キャベツ	茨城県
		しょうが	高知県、熊本県
		にんにく	青森県、香川県
		こまつな	茨城県、東京都(東大和市)
		パセリ	千葉県、茨城県
		じゃがいも	長崎県、東京都(東大和市)
		もやし	栃木県
		黄ピーマン	大分県、高知県
		なす	栃木県
		ズッキーニ	群馬県
○肉			
種類	産地		
豚肉	岩手県		
鶏肉	山梨県、岩手県		
*東大和市の学校給食では牛肉を使用しておりません。			
○魚介類			
種類	産地		
さば	ノルウェー		
メルルーサ	アルゼンチン		
あじ	ベトナム		

学校給食は、栄養バランスに優れ、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教育の一環として行っています。また食材については国の基準に基づき安全なものを使用し、さらに給食課でも放射性物質検査を行うなど安全性を確認しております。こうした学校給食の趣旨と安全性についてご理解いただけますようお願いいたしますが、それでも給食喫食や牛乳飲用に申し、ご不安がある場合には、学校へご相談ください。

*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」

水分補給は、こまめに行いましょう。

運動前には水やお茶を飲んでおき、運動中や運動後は、スポーツドリンクでミネラルも補給するとよいでしょう。

★のどが潤いたと感じる前に飲むこと!

運動後は疲労回復に努めましょう。

運動後は、なるべく早く、糖質でエネルギーを補給します。おにぎり、ゼリー飲料、果物や果汁100%ジュースなど。激しい運動後は内臓も疲れているので、食事は消化の良いものがオススメです。



~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・乳飲料*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・乳飲料*のみです。緑茶、りんごジュース等の飲料は提供されますので、ご留意ください。*令和2年4月から、牛乳停止の申請に伴い、乳飲料も停止することとなりましたので、ご注意ください。



☆この用紙は、再生紙を使用しています。