



# 7・8月給食だより



やまとつくんとところちゃん  
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！

## 夏休みの食生活

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝食坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりすると、夏バテを起し、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

### 1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。

### 栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



### カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。



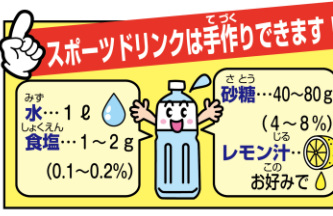
### 食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちのひとと相談し、できることから始めましょう。



## 暑さ本番です！体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。



## つれるかな？夏に美味しいお魚クイズ

海の中に、夏に美味しい種類の魚が泳いでいます。つり人は、それぞれどんな魚をつりたいのかな？ヒントを読んで、つり糸の先と海の中の魚を線でつないで、つってみよう。

Q1: 体に「げいご(げんご)」というかたいうろこがあるよ。日本では昔からさまざまな料理で食べられていて、干物にしてもおいしく食べられる。(Answer: アジ)

Q2: たくさんの群れで泳ぐことで、敵から身を守っているよ。つり上げる時すぐに弱って腐りやすいので、漢字では、魚へんに「弱(よわい)」と書かれた。身がやわらかくて、調理がしやすいよ。(Answer: イワシ)

Q3: 岸に近い海にいて、「海の女王」とも呼ばれる、つりに人気の魚だよ。真っ白な身で上品な味、天ぷらや刺身にするとおいしいよ。(Answer: キス)

Q4: 成長するにつれて名前が変わる「出世魚」だけど、地域によっても名前が違う。和食にも洋食にも合う白身魚で、脂肪が少なく低カロリーだよ。(Answer: スズキ)

Q5: 細長い体型をしていて、うろこがなくてヌルヌルしている。多くは浅い海底にいて、天ぷらやかは焼きなどにするとおいしい。(Answer: アナゴ)

こたえ Q1-アジ Q2-イワシ Q3-キス Q4-スズキ Q5-アナゴ

七夕(7/7) 季節の節目となる「五節句」のひとつ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

土用の丑(今年は7/23) 立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のこと。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。

お盆(7/15または8/15前後) 亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもたらされています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。

### ～保護者の皆様へ～

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、国の基準に基づいたものを使用し、さらに給食課で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くださいますようお願いいたします。

【アレルギー】 当市の給食では、そば、落花生、ナッツ類(カカオ、栗以外)、キウイフルー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。学校給食センターでは、多くの献立で調理器具を共用しており、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アレルギー献立表に記載されていない場合でも、微量混入(コンタミネーション)する可能性があります。また、アレルギー等の理由により給食、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、ご注意ください。

【学校給食使用物資】 調味料や調理加工品は、4月～9月、10月～3月の半年ごとにメーカー等が変わる場合があります。詳細な成分等については、学校給食センター栄養士までお問合せください。

【給食に関する情報】 東大和市公式ホームページにて、各月に使用している学校給食物資の産地、献立、レシピ集、学校給食摂取基準等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」→「学校給食物資の産地」、「学校給食の献立について」、「なつかしくてあたらしい!東大和市の美味しい給食レシピ集!」、「栄養」

YouTubeで食育動画を配信しています! アクセス方法:「東大和市公式動画チャンネル」→「再生リスト」→「学校給食センター栄養士による食育」

