



5月 給食だより

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

新年度が始まって、早くも1か月が経ちましたが、みなさん体調はいかがでしょう。

新生活の疲れが出てくる時期でもあります。食事や睡眠をしっかりと、心と体の調子を整えることも大切です。

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子うかがえます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

汗をかく習慣を身に付けよう!



熱中症を防ぐ食生活のポイント

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。</p>	<p>カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう</p> <p>カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすです。</p>
<p>のどが潤いてなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう</p> <p>一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。</p>	<p>汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もととりましょう</p> <p>スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。</p>

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

やる気や集中力が高まる	イライラしにくくなる	運動能力アップ	便秘を予防する	生活リズムが整う
-------------	------------	---------	---------	----------

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ...という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

主食 ごはん、おにぎり、パン	汁物 野菜のみそ汁、野菜スープ	おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず	果物 バナナ、オレンジ
			牛乳・乳製品 牛乳、ヨーグルト

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

<p>① 食べる時間がありません</p> <p>まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きやすくなります。</p>	<p>② おなかがすいていません</p> <p>夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べて、夜更かしをしたりするのはやめましょう。</p>
---	--

減塩クイズ 正しいのはどっち?

塩をとりすぎて病気になるように、塩を減らす「減塩」について考えてみましょう。AとB、正しい方を○で囲みましょう。

Q1 塩の量が少ないのはどっち?
A: ごはん(茶わん1ばい) B: 食パン(1まい)

Q2 ラーメンの汁はどうすると減塩できる?
A: 飲み干す B: 残す

Q3 味が足りない時はどっちをかけると減塩できる?
A: ソース B: レモン汁

Q4 おやつはどっちを選ぶと減塩できる?
A: しょうゆせんべい(3まい) B: だんご(1こ)

Q5 減塩はいつから始めるべき?
A: 子どものときから B: 大人になってから

こたえ

Q1...A 【ごはん(150g)の食塩相当量は0g、食パン(60g)の食塩相当量は0.7g】

Q2...B 【ラーメンやうどん、そばなどの汁を残すと減塩になる】

Q3...B 【レモン汁など塩を含まないもので味をプラスすると減塩になる】

Q4...B 【せんべい3まい(60g)の塩分は0.8g、だんご(90g)の塩分は0.3g】

Q5...A 【病気は長い間にとった食塩が大きく影響するので、子どものときからの減塩の習慣が大事】

~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、さらに学校給食センター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、ご留意ください。

【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、学校給食に使用する食材の産地、献立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」→「学校教育」→「学校給食」

<p>ホームページに給食のレシピを掲載しています!</p> <p>アクセス方法: 「東大和市公式ホームページ」 →「学校教育」 →「学校給食」 →「学校給食での取り組み」 →「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!」</p>	<p>YouTubeで食育動画を配信しています!</p> <p>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」</p>
---	---

