

# 7・8月給食だより



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！

## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりと食べて、元気がいっぱい毎日過ごしてほしいと思います。

### 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★夜などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

### 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

### 冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

## 料理に挑戦してみませんか？

夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちの人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか？料理をする際には、気を付けないと危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。

### 身じたくを整える

エプロンをつける、三角巾をつける、そでが長い場合はまくる、髪が長い人は結ぶ、手はせっけんできれいに洗う、はだしは避ける

### 鍋やフライパンの置き方・扱い方

ガスコンロの場合は、ガタガタと動かないように置く、引っかけて落とさないよう、柄は横の方に向ける、火の回りに、紙やポリ袋などは燃えやすい物を置かない、換気も忘れずに。

### 食中毒を防ぐために気をつけること

野菜や果物は、切る前に流水でよく洗う、じゃがいもの芽や緑色の部分は有毒なので、しっかり取り除く、肉や魚を切った包丁とまな板は、よく洗って消毒する、肉や魚は中までしっかりと火を通す。



### 早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

### 夏にとりたいたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1: 豚肉、玄米・胚芽米、大豆など。ビタミンC: 野菜、果物、いも類など。

### こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

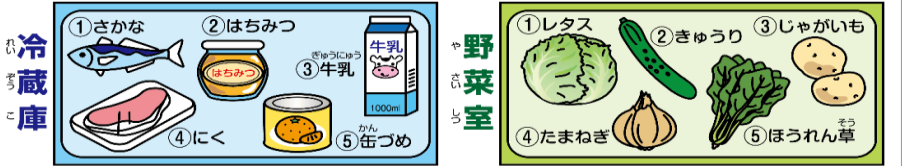
## エコを意識して上手に使う！冷蔵庫クイズ

なるべく電気を消費しない冷蔵庫の使い方として、正しいものに○をつけましょう。(いくつでも)

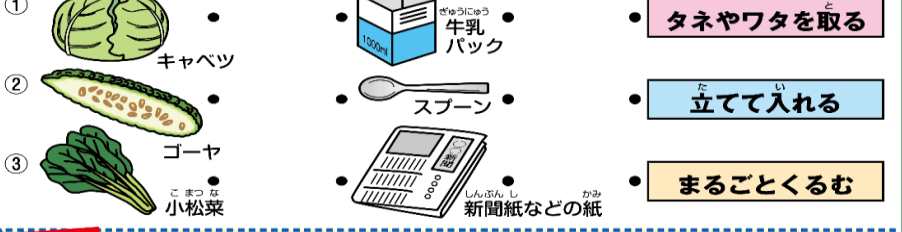


① とびらの開け閉めはすばやく行う。 ② 食品はなるべくすき間なくつめる。 ③ 温かいものは冷ましてから入れる。 ④ 食品はとりあえず全部入れておく。 ⑤ 冷蔵庫内の温度は強めに設定する。

### 冷蔵庫と野菜室に入っている食品の中で、外に出して保存した方がよいものがそれぞれ2つずつあります。○で囲みましょう。



### 野菜室の野菜を長持ちさせる方法を考えて、線をつないでみよう！



Q1= ①③ (②...物をつめ込みすぎないようにする / ④...冷蔵しなくてもよい食品がある / ⑤...適切な温度を設定する) Q2= 冷蔵庫②⑤ (はちみつは寒さで結晶化する / 缶詰は常温で保存できる) 野菜室③④ (いも類やたまねぎ、かぼちゃなどは、目の当たらない所に置くことよい) Q3= ①キャベツ - 新聞紙などの紙 - まるごとくるむ ②ゴーヤ - スプーン - タネやワタを取る (ワタに水分が多く、傷みやすいので取り除き、切り口をラップで包んで保存するとよい) ③小松菜 - 牛乳パック - 立てて入れる (葉物類は、傷んだ葉を取り除いて立てて保存するとよい)

## 7/7七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べたて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「素餅」というお菓子が食べられていました。素餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの前原とされています。

新型コロナウイルス感染症等の影響により学校給食の食材料費が高騰しており、児童・生徒の保護者の皆様からいただく学校給食費だけでは賄いきれない状況が続いています。こうした状況を受けて、令和4年度に、国の交付金を活用して市から学校給食会計に対し「学校給食食材料費高騰対応助成金」を交付することで、学校給食の質を維持しつつ児童・生徒の保護者の皆様の負担軽減に取組んだところで、今年度も同様に市からの助成を実施し、臨時の学校給食費の改定など、保護者の皆様の負担増とならないように努めております。引き続き、市の学校給食の運営にご理解ご協力をお願いいたします。

## ～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、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」

ホームページに給食のレシピを掲載しています！ 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」→「学校給食での取り組み」→「なつかしくてあたたかい! 東大和市のおいしい給食レシピ集!」

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 二次元コードチャンネル」→「再生リスト」→「学校給食センター栄養士による食育」

