



7月給食だより



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！

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいないでしょうか。好きなもののばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

選ぶ方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食（主にエネルギーのもとになる食品）

ごはん、パン、めん類

主菜（主に体をつくるもとになる食品）

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜（主に体の調子を整えるもとになる食品）

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

果物

七夕3択クイズ

Q1 年に一度、七夕の夜に天の川をわたって会うのは、彦星とだれでしょう？

① ② ③

Q2 笹の葉につるす願いごとを書く紙と、同じ切り方はどれでしょう？

① ② ③

Q3 七夕の料理によく使われる、切り口が星形になる野菜はどれでしょう？

① ② ③

Q4 天の川や糸に見立てて食べられるそうめんは、何からできているでしょう？

① ② ③

Q5 そうめんを使った、愛媛県郷土料理はどれでしょう？

① ② ③

こたえ Q1=② Q2=③ Q3=② Q4=①（小麦粉と水、塩などで作る） Q5=③（愛媛県など瀬戸内海沿岸地域で、お祝いの時に食べられている。①は香川県や石川県、三重県など、②は鹿児島県の郷土料理）

コンビニで買う場合（例）

給食の組み合わせも参考にしてください。

主食：おにぎり、そば、パン

主菜：冷ややっこ、からあげ、ゆで卵、焼き魚

副菜：スープ、サラダ、煮物

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華、中華めん（主食）、ハム・卵（主菜）、きゅうり・トマト（副菜）、たまごサンド、パン（主食）、たまご（主菜）

市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。えいようせいふんひょうじ かきにん 栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。

塩分注意！

1食当たりの塩分（食塩相当量）の目安

小学生（低学年・中・高学年） 1.5g未満 / 2g未満

中学生 2.5g未満

～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」

二次元コード

RICE INK

☆この用紙は、再生紙を使用しています。