



# 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。朝ごはんを必ず食べて、水分補給をしっかり行い、元気に夏休みを迎えましょう！

## 夏休みに気をつけたい食生活のポイント

<b>す</b> いぶん（水分）補給をこまめにしよう		水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
<b>て</b> きど（適度）に運動しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
<b>き</b> そく（規則）正しい生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
<b>な</b> つ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
<b>な</b> がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
<b>つ</b> め（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
<b>や</b> しょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
<b>す</b> す（進）んでお手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
<b>み</b> みんなで一緒に食べる機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会を作りましょう。
<b>に</b> ゆう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

！ 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休み”にしてください！

## ★七夏の行事食—そうめん



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどど合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

## 7月の行事&記念日 3択クイズ

<b>7/2 半夏生</b> <b>Q.</b> 農家にとって、この日は何の目安になっている？ ① 畑を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする	<b>7/2 うどんの日</b> <b>Q.</b> うどんの食感がしっかりしていて弾力があることを何という？ ① アタマがいい ② コシが強い ③ アシが速い
<b>7/7 セタ</b> <b>Q.</b> セタに食べる習慣がある。そうめんは、何からできている？ ① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ	<b>7/10 納豆の日</b> <b>Q.</b> 納豆は何を発酵させたもの？ ① ダイズ ② アズキ ③ ピーナッツ
<b>7月下旬 土用の丑の日</b> <b>Q.</b> この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む？ ① 川の上流 ② 湖 ③ 深い海	<b>7/27 スイカの日</b> <b>Q.</b> スイカを漢字で書くと？ ① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜

こたえ 半夏生=② うどんの日=② セタ=① 納豆の日=① 土用の丑の日=③ スイカの日=①(南瓜はかぼちゃ、冬瓜はとうがん)

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。

### ～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各種衛生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、みかん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」

**グループ試食会を開催しています！**

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」→「学校給食のイベント」→「市民グループ見学試食会」

二次元コード

**アレルギー情報**

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」→「アレルギー献立表」

二次元コード

**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」→「なつかしくてあたらしい! 東大和市の美味しい給食レシピ集!」

二次元コード

**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