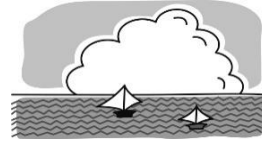


きゅうしょくだより



家庭数配布

No. 2

西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

R2. 6. 30

元気に暑い夏を過ごしましょう☀

梅雨が明けると、夏本番です。暑い日が続くと、食欲が落ちやすくなりますが、食事を抜いたり、冷たい麺のみで済ませていたりすると、夏バテや熱中症の原因になります。一日3回の食事をバランスよく食べ、こまめな水分補給を行い、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

夏を元気に過ごすための「食生活」のポイント

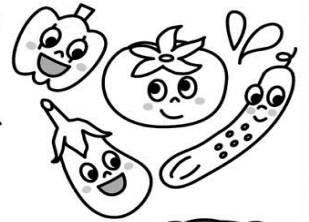
朝ごはんは必ず食べましょう。

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。



夏野菜をしっかり食べましょう。

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。



こまめに水分をとみましょう。

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。



冷たい物は、ほどほどにしましょう。

- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

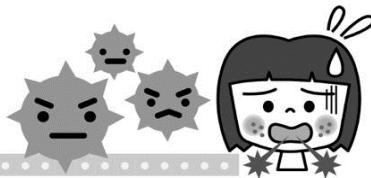


給食の食材について 6月分

西東京市では、給食で使用した食材の産地を公表しています。農産物は、天候などの影響を受けるため、事後公表となります。

食品名	産地	食品名	産地
精白米	埼玉	小松菜	西東京
もち米	島根	ほうれん草	群馬
小麦粉・片栗粉	北海道	大根	西東京
豚肉	群馬	キャベツ	西東京・愛知
鶏肉	岩手	きゅうり	西東京・群馬
鶏卵	群馬	じゃがいも	長崎
さけ	岩手	玉ねぎ	兵庫・西東京
えび	ベトナム	もやし	栃木
ちりめんじゃこ	宮崎	ピーマン	西東京・大分・鹿児島
大豆・小豆	北海道	にんじん	千葉
干しいたけ	九州・四国	ねぎ	茨城
えのきたけ・しめじ	長野	トマト	西東京
にんにく	青森	いんげん	鹿児島
しょうが	高知	セロリ	長野
たけのこ	鹿児島・静岡	パインアップル	沖縄・石垣島

花粉症の人は要注意！ 口腔アレルギー症候群について



特定の食べ物が原因となって、体にさまざまな症状が出る食物アレルギー。食べ物や症状は人によって異なりますが、花粉症の人に多いのが「口腔アレルギー症候群」です。生の野菜や果物を食べたときに、口の中がピリピリしたり、耳の奥がかゆい感じがしたりと、口腔内に違和感が生じるもので、大抵は軽い症状で済みます。しかし、大量に食べると生命の危険を伴う「アナフィラキシーショック」を起こすこともあるので、変な感じがしたら、食べるのをやめて専門医に相談してください。



花粉との関連が報告されている果物・野菜の一例

 カバノキ科 (シラカンバなど)	 リンゴ、モモ、サクランボ、 キウイ、マンゴーなど	 ヒノキ科 (スギ)	 トマト	 キク科 (ブタクサなど)	 メロン、スイカ、スッキーニ、 キュウリ、バナナなど
--	--	--	---	--	---

給食がはじまりました

6月上旬は教職員を中心に、準備しました。おにぎりはアルミ、バーガー類は耐油性の袋に入れ、配りやすく食べやすい個包装にしました。



6月15日(月) ～1年生給食開始～

お祝いの気持ちを込めて、お赤飯を炊きました。



お赤飯は、1釜で米7kg (ご飯で約15kg) あります。とても重いので、よそうのもひと苦勞です。おにぎりは、調理員さんがひとつひとつ丁寧に握っていただきました。

6月24日(木) 手作りカレーパン



カレーパンは、バーガー型のパンに、ひき肉と大豆のカレーをはさみます。パン粉をたっぷりつけて、カリッと揚げました。ボリュームのあるカレーパンでした。

*ホームページにも、給食の写真を掲載しております。ご覧ください。

|