

きゅうしょくだより



家庭数配布

No.4

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

R3.6.30



7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です！

気温の高い日が続く7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。



喉が渴いていなくても
1時間ごとにコップ1杯！

起きた時、
入浴の前後、
寝る前にも



汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、
0.1~0.2%の食塩水、
梅干し、塩飴など



★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。



朝ごはん抜き



睡眠不足



風邪など
体調が悪い



肥満・太り気味



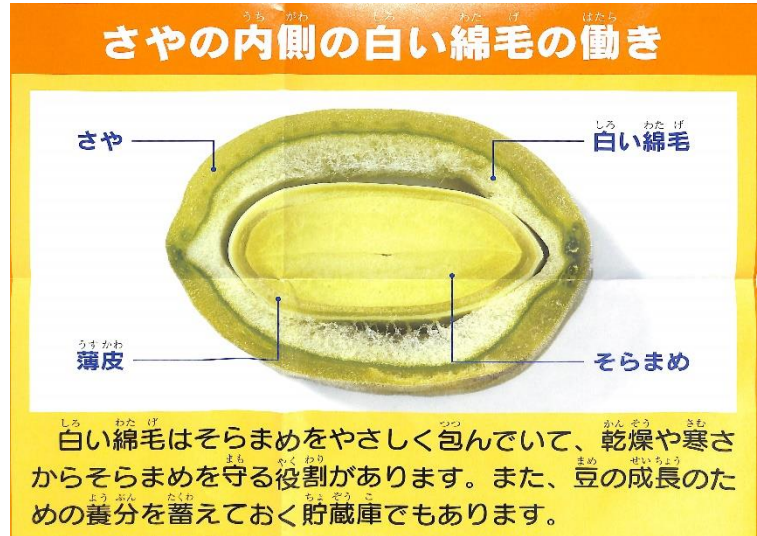
★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。



そらまめのさやだし

6月10日(木)に1・2年生がそらまめのさや出しをしました。

はじめに、絵本『そらまめくんのベッド』を読んだ後、さやのふわふわとした手ざわりをしっかりと観察しながら、さや出しをしました。さやから出したばかりのみずみずしいそらまめは、当日の給食で味わいました。「おいしかった。」「ほくほくだった。」「豆が苦手だけど、食べられた。」といった声が聞こえました。



給食の食材について

～令和3年6月分～

本市では、給食で使用した食材の産地を毎月の給食だよりで公表しています。農産物は天候などの影響を受けやすいため、産地公表は事後公表となります。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
精白米	埼玉	こまつな	西東京	里芋	千葉	干し椎茸	九州・四国
もち米	島根	ほうれん草	西東京	じゃがいも	長崎	しめじ	長野
小麦粉・片栗粉	北海道	大根	青森	れんこん	茨城	えのきたけ	長野
豚肉	群馬	キャベツ	西東京	にんじん	千葉	まいたけ	新潟
鶏肉	岩手	白菜	茨城	かぶ	西東京	にら	栃木
鶏卵	群馬	きゅうり	埼玉・千葉	ごぼう	青森・宮崎	もやし	栃木
メルルーサ	アルゼンチン	玉ねぎ	西東京	コーン	北海道	にんにく	青森
鮭	北海道	赤玉ねぎ	香川	たけのこ	鹿児島	ピーマン	茨城
さば	千葉	スナップえんどう	西東京	セロリ	静岡	赤ピーマン	鹿児島
ちりめんじゃこ	宮崎	さやいんげん	千葉	パセリ	茨城	チンゲン菜	茨城
いわし	千葉	長ねぎ	千葉	しょうが	高知	メロン	茨城
ぶり	長崎	こねぎ	静岡	長芋	青森	さくらんぼ	山形
えび	インドネシア・ベトナム			大葉	愛知	冷凍パイナップル	沖縄