

きゅうしょくだより



家庭数配布

No.4

暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

R4.6.30

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます！

水…1ℓ
食塩…1～2g (0.1～0.2%)

砂糖…40～80g (4～8%)
レモン汁…お好みで



熱中症予防

4つのポイント

参考：文部科学省 中学生用食育教材『「食」の探究と社会への広がり』

<p>暑さを避ける</p>	<p>日差しを避ける</p>	<p>水分・塩分補給</p>	<p>体調を整える</p>
---------------	----------------	----------------	---------------

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。

<p>朝ごはん抜き</p> <p>No!</p>	<p>睡眠不足</p>	<p>風邪など 体調が悪い</p> <p>ゴホ ゴホ</p>	<p>肥満・太り気味</p>
--------------------------	-------------	--	----------------



夏の行事と行事食

<p>七夕 (7/7)</p> <p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p>	<p>土用の丑 (今年は7/23)</p> <p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p> <p>「う」のつく食べ物</p> <p>うなぎ 梅干し うどん うの花 うり</p>	<p>お盆 (7/15または8/15前後)</p> <p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p> <p>精進料理</p> <p>野菜の天ぷら いなりずし</p>
---	--	---

1・2年生 『食の体験活動』



色鮮やかな夏野菜が、旬（しゅん）を迎えています。旬とは、野菜や魚などがよくとれて、味や栄養が最も良い時のことをいいます。最近、1年中手に入る食材が増えてきて、いつが「旬」なのかが分からなくなってきました。いつでも食べることができて便利になるのは良いことですが、やはり旬の食材を意識して家庭の食卓にも取り入れてもらいたいです。



5/27 (金)

1年生 そらまめのさやむき



そらまめは、6月に旬をむかえています。さやむきの作業は、グリーンピースに引き続き2回目ということもあり、とても上手に作業をしていました。

授業の前半には、『そらまめくんのまいにちはたからもの』という絵本の読み聞かせをしました。みんな、かわいいイラストに夢中です。その後、栄養士からそらまめの説明をした後、わくわくしながら、さやむき開始。「ほんとうになかがふわふわだ」「まめおおきい」「ちょっとぬれてる」といろいろな感想が聞こえてきました。

当日の給食で、そらまめを初めて食べた人も「美味しかったよ」とうれしそうに教えてくれました。



6/24 (金)

2年生 えだまめのさやもぎ



枝付のえだまめは、向台町にある田倉農園さんに届けてもらいました。はじめに、えだまめについて田倉さんにオンラインでお話を聞きました。畑の様子、どのように枝豆を栽培するか、どんな栄養があるのか聞いた後、各クラスの代表児童からの質問にも答えてもらいました。

枝から実をもぐ作業は、2年生には簡単だったようで、アツという間に全校分460人分の枝豆をもいでくれました。当日の給食には、ゆで枝豆として登場しました。「美味しい」という声がたくさん聞くことができました。



質問コーナー

「農家の田倉さんに聞きました！」

2-1 Kさん「おいしい調理方法は？」

⇒シンプルに塩ゆです！

2-2 Kさん「枝豆の水やりの仕方は？」

⇒天気の様子や野菜の様子を見ながら、調節しています。決まった時間に水をあげるわけではありません。

2-3 Hさん「いちばん大変なことは？」

⇒天気に左右されることです。急に暑くなったり、雨が続きたりして、野菜の成長の見通しが立たないので難しく、大変です。



オンラインで、畑にいる田倉さんに直接質問しました。

身近な **食中毒** にご注意ください

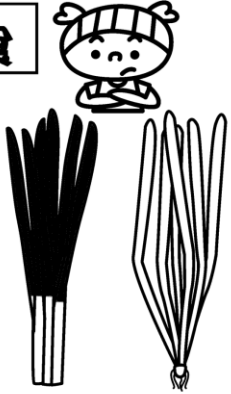
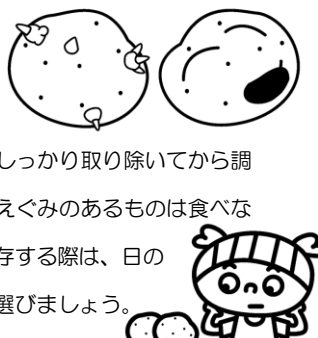
食中毒は1年を通して発生しますが、気温が高くなると、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすくなります。手作り弁当をはじめ、購入した総菜や肉・魚などの生ものを持ち歩くときには、保冷材や保冷バッグを使うなど、温度が上がらないように気をつける必要があります。食中毒予防のポイントと、身近に起こりやすい食中毒について、確認してみましょう。


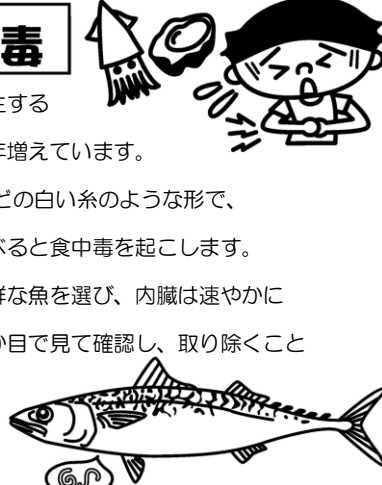
食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」

<p>「付けない」</p>  <ul style="list-style-type: none"> ●こまめに手を洗う ●手に傷があるときは、使い捨て手袋をして調理する ●器具の洗浄・消毒を徹底する 	<p>「増やさない」</p>  <ul style="list-style-type: none"> ●食品は適切な温度で保管する ●調理後は早めに食べる 	<p>「やっつける」</p>  <p>中心部 75℃ 1分以上 ノロウイルス は 85℃ 90秒以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ●しっかり加熱する
--	---	--

身近に起こりやすい **食中毒**



<p>有毒植物の誤食</p> <p>有毒な植物を、食べられる野菜と勘違いして食べ、食中毒を起こすことがあります。観賞用の植物と野菜を一緒に栽培することは避け、食用と判断できない場合は食べないようにしましょう。</p>  <p>ニラ(食用) スイセン(有毒)</p>	<p>じゃがいもの天然毒素</p> <p>じゃがいもの芽や緑色の部分には、ソラニン等の天然毒素が多く含まれているので、しっかり取り除いてから調理します。また、苦みやえぐみのあるものは食べないようにしましょう。保存する際は、日の当たらない涼しい場所を選びましょう。</p> 
--	--

<p>肉類の食中毒</p> <p>牛・豚・鶏などの肉や内臓には、食中毒の原因となる細菌やウイルスなどが付いていることがあるので、生や加熱不十分のものを食べるのは危険です。中心部までしっかり加熱しましょう。また、生の肉を触ったら必ず手を洗い、箸は調理用と食事で使い分けるようにしましょう。</p> 	<p>魚介類の食中毒</p> <p>サバやイカなどの魚介類に寄生する「アニサキス」の食中毒が近年増えています。アニサキスの幼虫は数cmほどの白い糸のような形で、刺身などに付着したものを食べると食中毒を起こします。家庭で魚をさばく場合は、新鮮な魚を選び、内臓は速やかに取り除くこと、幼虫がいないか目で見て確認し、取り除くことが必要です。冷凍か加熱すれば死滅します。</p> 
--	--

給食の食材について

～令和4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
精白米	埼玉	こまつな	西東京	かぶ	西東京・青森
もち米	島根	ほうれんそう	西東京	じゃがいも	長崎
小麦粉・片栗粉	北海道	だいこん	西東京・愛知	とうがん	愛知
豚肉	群馬	きゅうり	西東京	にんじん	千葉
鶏肉	岩手	玉ねぎ	西東京・香川	キャベツ	東京・愛知
鶏卵	群馬	しょうが	高知	ごぼう	青森
大豆	北海道	にんにく	青森	枝豆	西東京
ししゃも	アイスランド	もやし・にら	栃木	かぼちゃ	鹿児島
鮭	北海道	ピーマン・赤黄ピーマン	茨城	切干大根	宮崎
えび	インドネシア	ブロッコリー・エリンギ	長野	しめじ・えのき	長野
いか	岩手	チンゲン菜・パセリ	茨城	まいたけ	新潟
さきいか	北海道	セロリ	長野	干しいたけ	九州・四国
タラ	ノルウェー	さやいんげん	千葉	ホールコーン	北海道
アジ	ベトナム	長ねぎ・みずな	茨城	たけのこ	静岡
いわし	千葉	こねぎ	静岡	さくらんぼ	山形
ちりめんじゃこ	宮崎	赤玉ねぎ	兵庫	メロン	熊本

給食食材購入費補助金の

お知らせ

新型コロナウイルス感染症等の影響が長期化する中、給食食材の値上がりが続いており、現状の給食費では給食の質と量を保ちながら提供することが難しくなっています。

西東京市では、市立小中学校における学校給食の質と量を保ち、安定的に実施するため、市から小中学校に対し給食食材等の購入費用の一部を補助することが決定されました。

- ・保護者負担額は、変わりません。
- ・転出入等は、日割り計算します。

今後とも、給食費の納入にご理解とご協力をお願いいたします。



物価高騰に伴う学校給食食材購入費の補助を実施します。

学校給食食材購入費補助事業

～保護者負担軽減、学校給食の質・量の確保に向けて～

1 目的

コロナ禍における原油価格・物価高騰への対策として、保護者負担を増加させることなく、西東京市における学校給食の質と量を確保し、安定的に児童・生徒に提供することを目的として学校給食の食材購入費に対する補助を実施します。



2 事業概要

令和4年7月から令和5年3月までの間、西東京市立小学校及び中学校において実施する学校給食1食につき20円～27円（1食単価の8%相当）の食材購入費補助を実施します。

<補助基準額>

区分	令和4年度給食費 (1食単価)	補助基準額 (1食あたり)
小学校(低学年)	254円	20円
小学校(中学年)	270円	22円
小学校(高学年)	285円	23円
中学校	337円	27円