

きゅうしょくだより



家庭数配布

No.2

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子がかがえます。西東京市立芝久保小学校
5月は、比較的過ごしやすい日が多いですが、真夏日を観測することもあり、早めの熱中症対策 栄養士 蓮見 治美
が必要です。夏が来る前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体を作って R5.4.28
いきましょう。体育発表会では、練習の成果が発揮できるように給食で応援しています。

本校のホームページでは、毎日の給食写真を掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

熱中症を防ぐ食生活のポイント

早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう

睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。

カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。

のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう

一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。

汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう

スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。

汗をかく習慣を身に付けよう!

成長の早い竹にあやかり、子どもの健やかな成長を願って、端午の節句に食べられます。

給食の食材について <令和5年度 4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 |
|---------|-------|---------|-----|
| 精白米 | 埼玉 | こまつな | 西東京 |
| もち米 | 島根 | ほうれん草 | 西東京 |
| 小麦粉・片栗粉 | 北海道 | 大根 | 西東京 |
| 豚肉 | 群馬 | 長ねぎ | 西東京 |
| 鶏肉 | 岩手 | かぶ | 西東京 |
| 鶏卵 | 群馬 | きゅうり | 千葉 |
| 鮭 | 北海道 | 玉ねぎ | 北海道 |
| たら | ノルウェー | さやいんげん | 沖縄 |
| 銀さくら | 韓国 | さやえんどう | 愛知 |
| ちりめんじゃこ | 熊本・兵庫 | にんじん | 徳島 |
| 大豆 | 北海道 | キャベツ | 愛知 |
| 干しいたけ | 九州・四国 | にら | 栃木 |
| ホールコーン | 北海道 | もやし | 栃木 |
| ぶり | 長崎 | ごぼう | 青森 |
| しょうが | 高知 | はくさい | 茨城 |
| にんにく | 青森 | アスパラガス | 栃木 |
| しめじ・えのき | 長野 | シタス | 茨城 |
| セロリ | 静岡 | みずな | 茨城 |
| パセリ | 茨城 | ピーマン | 茨城 |
| じゃがいも | 北海道 | 清見タンゴール | 愛媛 |
| れんこん | 茨城 | 甘夏 | 鹿児島 |

たけのこ

たけのこは、竹の若い芽を食べる野菜です。竹は、地面の中で「地下茎」と呼ばれる茎でつながっていて、その節から出てきた芽の部分を収穫して利用します。春に店頭で売られているのは、主に「モウソウチク」という大型の品種で、軟らかく香りが良いのが特徴です。そのほか、「マダケ」や「ハチク」、小型で細い「ネマガリダケ」、秋に芽を出す「シホウチク」など、さまざまな品種がありますが、あまり流通していません。栄養面では、高血圧予防に役立つカリウムや、おなかの調子を整える食物繊維を豊富に含みます。掘り立ての新鮮なたけのこは生でも食べられますが、時間がたつとどんどんえぐ味が強くなるので、早めに下ゆですることが、おいしく食べるポイントです。下ゆでする際に米ぬかを加えると、アクがよく抜けます。



元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

| | | | | |
|-------------------------|------------------------|---------------------|---------------------|----------------------|
| <p>やる気や集中力が 高まる</p> | <p>イライラ しにくくなる</p> | <p>運動能力 アップ</p> | <p>便秘を 予防する</p> | <p>生活リズムが 整う</p> |
|-------------------------|------------------------|---------------------|---------------------|----------------------|

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずを意識して食べると、栄養バランスが整います。手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんには何か1品でも良いので、食べることから始めてみましょう。

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>主食</p> <p>ごはん おにぎり パン</p> | <p>+ 汁物</p> <p>野菜の みそ汁 野菜 スープ</p> | <p>+ おかず(主菜)</p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p> | <p>+ 果物</p> |
| | | | <p>+ 牛乳・乳製品</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p> |

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

❗ 食べる時間がありません

…まずは頑張って20分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



❗ おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



5月11日(木) グリンピース、5月25日(木) そらまめのさやだし体験をします!

1年生が、生活科でグリンピースとそらまめのさやだし体験をします。さやに入っているグリンピースやそらまめを見たことがない児童もいると思いますので、よく観察しながらさやだしをしていきます。ぜひ、連休中にお子さまとお買い物に行った際には、春に美味しい野菜を手にとってみてください。授業でさやだしをしたグリンピースとそらまめは、当日の給食に登場します。お楽しみに。

