

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

R5.6.30

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。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することも大切です。

スポーツドリンクは手作りできます！

水…1ℓ		砂糖…40~80g (4~8%)
食塩…1~2g (0.1~0.2%)		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>睡眠不足</p>	<p>風邪など 体調が悪い</p>	<p>肥満・太り気味</p>
---------------	-------------	-----------------------	----------------

そうめんは、具だくさんにすると、栄養のバランスが良くなります！

7/7 七夕「そうめん」に込める願い

七夕は、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た「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。「そうめん」を食べる風習は、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



土用 丑の日 今年は、7月30日（土）です。

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。

「う」のつく食べ物

うどん うの花 うなぎ

1年生『食の体験活動』 そらまめのさやむき

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ています。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、食材の旬も意識して家庭の食卓に積極的に取り入れていただきたいです。



そらまめは、6月に旬を迎えています。5/25（木）に1年生が、そらまめのさやむきをしました。さやむきは、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、絵本『そらまめくんのペット』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、ワクワクしながら、さやむき開始。「ほんとうに中がふわふわだ」「豆がおおきい」「ちょっと濡れてる」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。



7月は、2年生が生活科で食育活動にとうもろこしの皮むきをを予定しています。1時間目に全校分の皮むきした後すぐに調理して、当日の給食でいただきます。とうもろこしは、「お湯を沸かしてから収穫した方がいい」と言われるほど鮮度に敏感で、品質の低下が早い野菜です。とれたてのとうもろこしは、生でも食べられるほどみずみずしいです。

給食の食材について

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。



～令和5年 6月分～

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・茨城	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・鹿児島
小麦粉・片栗粉	北海道	だいこん	西東京	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・兵庫	キャベツ	西東京・愛知
鶏卵	群馬	しょうが	高知	ごぼう	青森
えび（生）	インドネシア	にんにく	青森	枝豆	西東京
えび（冷凍）	ベトナム	もやし・にら	栃木	パセリ	西東京
鮭	北海道	ピーマン・赤黄ピーマン	茨城	はくさい	長野
いか	岩手	フロコリー・エリンギ	長野	しめじ・えのき	長野
さきいか	ペルー（北海道加工）	チンゲン菜・にら	茨城	まいたけ	新潟
さば	ノルウェー	セロリ	長野	干しいたけ	九州・四国
アジ	ベトナム	さやいんげん・さやえんどう	茨城	ホールコーン	北海道
いわし	千葉	長ねぎ・みすな	茨城	さくらんぼ	山形
しらす	宮崎	こねぎ	福岡	メロン	茨城

☺ ある日の中休み、4年生3名が、栄養士宛に手紙を届けてくれました。授業で、手紙を書く勉強をしたそうです。ワクワクしながら封筒を開けると、縦書きで丁寧に、給食への感謝の気持ちが書かれていて「きれいなものがすきになった」「スライドが楽しみ」「おいしくてビックリ」など、励みになる言葉をいただき、感激しました。これからもおいしい給食づくりに、より一層努めていきたいと思っております。ありがとうございました！