



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

R6.6.28

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいた時にはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渇いたと感じる前に飲む。



コップ1杯程度をこまめに飲む。



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる。



こまめな水分補給



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をついたら早めに飲み切るようにしましょう。水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



夏の「土用」にまつわる食べ物



土用もち

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



うどん

うなぎ

うめぼし

うり類

★ 土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間（または19日間）です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。

◎芝久保小のあたたかいお言葉に感謝しています◎

- ・毎朝、地域の方が気持ちの良い挨拶をしてくださります。お天気の話が多いですが、ときには給食の話も添えてくださります。
 - ・児童から、「給食で、嫌いなものが好きになったよ。」「おいしくてビックリ。家でも作りたいからレシピください!」「今日の給食が楽しみ!スライドも楽しみにしてるよ。」と声をかけられると、『今日もがんばろう』と気合が入ります。
 - ・ある女の子は、家庭でもたくさん給食の話をしてくださっているそうで「お母さんがファンです!」との言葉もいただきました。
 - ・ある卒業生のお母様からは、給食への感謝のお手紙をいただきました。励みになる言葉に感激しました。
- 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!



献立表のクイズ わかったかな?

こたえ

Q1=② Q2=③ Q3=② Q4=①(小麦粉と水、塩などで作る) Q5=③(愛媛県など瀬戸内海沿岸地域で、お祝いの時に食べられている。①は香川県や石川県、三重県など、②は鹿児島県の郷土料理)

1年生『食の体験活動』 6月5日(木) 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、味や栄養が最も良い時期をいいます。最近、一年中手に入る食材が増え、いつが旬なのか分からなくなってきています。いつでも手に入れることができ便利になりましたが、旬を意識して食卓に取り入れてみることも大切だと思います。

そらまめは、4~6月に旬を迎えていました。今年も1年生がそらまめのさやむきをしました。体験活動は、さやえんどうの筋とりに引き続き2回目ということもあり、手慣れた手つきで作業をしていました。授業の前半には、大型絵本で『そらまめくんのベット』の読み聞かせをしました。可愛いイラストに夢中でした。最初はいじわるなそらまめくんがみんなと仲良くなっていく様子にほっこりしました。そらまめのクイズ、栄養士からの説明を聞いて、さやむきを開始すると「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」と色々な感想が聞こえました。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。

授業風景は、ホームページにも掲載しています。ぜひ、ご覧ください。



《当日のワークシートより》 はっけんしたことやかんそうをかいてみよう!

「そらまめのかわがふわふわできもちよかったです。そらまめのかぞくだったら、そらまめかわでねてみたいです。」1-1 Yさん

「そらまめのかわのなかがふわふわでびっくりしました。そらまめをはじめてみたので、あんなことやこんなことがはっけんできました。じぶんでおいたからたべるのがもったいないです。」1-1 Tさん

「でかくて、そらまめのかわがふわふわしてて、きもちよかったです。おはなしにでてくるベットみたいでした。そらまめをのむいたのがたのしかったです。また、やりたいです。」1-2 Sさん

「そらまめのみめがおおきかったです。そらまめのべつどのなかがふわふわでした。そらまめのかわをさわられてうれしかったです。かわにはけがはえていました。そらまめのあかちゃんもいました。」1-2 Yさん

ひらがなを習ったばかりの1年生ですが、自分の言葉で一生懸命に思いを書いています。素敵な感想が沢山ありました!

給食の食材について

~令和6年度 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・茨城	かぶ	西東京
もち米	島根	ほうれんそう	西東京・栃木	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	キャベツ	西東京・愛知
鶏卵	宮城	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	東京
えび(冷凍)	ベトナム	もやし・にら	栃木	パセリ	長野
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	ブロッコリー・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	干し椎茸	九州・四国
アジ	ベトナム	さやいんげん・さやえんどう	茨城	甘夏柑	鹿児島
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

お知らせ

これまで東日本大震災の影響で産地を記載しておりましたが、2学期以降、西東京市では学校給食の献立における食材の産地を

記載しないこととなりました。ただし、地場産野菜については引き続きお知らせいたします。市内産の農産物を活用することが、子どもたちへの食育につながり、重要であると考えます。ご質問等ございましたら、栄養士までお気軽にご連絡ください。

