給食だより

西東京市立ひばりが丘中学校
令和6年8月27日

夏休みは終わりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きそうです。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

生活リズムをととのえる　早起き・早寝・朝ごはん

夏休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

ローリングストックのポイント

備える

水

- 1人1日3リットル×3日分以上必要。

食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。

その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。

- カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

✿ 地場農産物を使った給食 ✿

給食ではたくさんの地場農産物を使用しています。中でも野菜や果物は、「田倉農園」「都築農園」「和ファーム」「中野農園」「高田農園」「加藤ファーム」「ぬくい果樹園」などの市内農家さんが新鮮でおいしいものを届けてくださっています。2学期は実りの秋ということもあり、特にたくさんの野菜や果物が給食に登場します。

✿ 今月使用予定の地場野菜・果物 ✿

◆田倉農園・・・なす
◆高田農園・・・きくらげ
◆加藤ファーム・・・ブルーベリー
◆中野農園・・・小松菜
◆ぬくい果樹園・・・梨

7月の食材の主な産地について

食品名	産地	食品名	産地
米	福井県・岩手県・新潟県	とうもろこし	西東京市
豚肉	千葉県・茨城県	枝豆	西東京市
鶏肉	茨城県	ピーマン	西東京市
卵	千葉県・宮城県	なす	西東京市・栃木県
たこ	北海道	ズッキーニ	西東京市・長野県
鮭	ロシア	トマト	西東京市
えび	インドネシア	キャベツ	長野県
いか	ペルー	かぼちゃ	神奈川県
たら	ノルウェー	大根	青森県・北海道
アジ	ベトナム	パプリカ（赤・黄）	茨城県
玉ねぎ	西東京市・兵庫県	ゴーヤ	沖縄県
にんじん	千葉県・青森県・北海道	長ねぎ	茨城県
じゃが芋	茨城県・長崎県・静岡県	オクラ	群馬県・沖縄県
小松菜	西東京市	モロヘイヤ	沖縄県
ほうれん草	西東京市・北海道	すいか	新潟県
きゅうり	西東京市	ブルーベリー	西東京市

これまで東日本大震災の影響でおたよりに産地を記載しておりましたが、2学期以降は地場農産物についてのみ記載することとなりました。ご理解のほどよろしくお願いいたします。