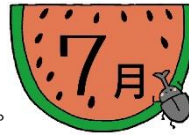


給食だより



西東京市立ひばりが丘中学校
令和6年7月17日

いよいよ本格的な夏到来です。今年はすでに厳しい暑さの日が続いていますが、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気を付けて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。色々なことに挑戦し、充実した夏休みを過ごしてください。

夏休みの食生活のポイント

●朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

●早寝や早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

●冷たいもののとり過ぎに気をつけよう

冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

●栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

朝食をとろう



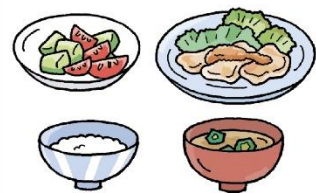
早寝や早起きをしよう



冷たいもののとりすぎに気をつけよう



栄養バランスのよい食事をとろう



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかけた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

*** ご家庭へのお願い ***

給食袋を持ち帰りましたら、洗濯、アイロンがけをし、夏休み中はご家庭で保管していただきますようお願いいたします。また、ほつれ等がありましたら、修繕していただきますよう、ご協力をお願いいたします。

2学期の給食は8月28日(水)から始まりますので、忘れずに持たせてください。

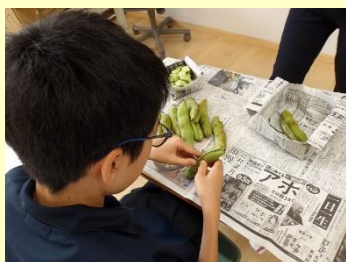


❖ IJ 学級 そら豆・グリーンピースのさやむき / とうもろこしの皮むき ❖

IJ学級の生徒が、作業の授業で6月にそら豆とグリーンピースのさやむきを、7月にとうもろこしの皮むきを行いました。どちらの作業も給食室で行うと時間がかかるので、とても助かりました。それぞれの日の給食ですぐに提供したので、自分たちの作業の成果を目で見ることができ、相手から感謝される喜びも実感できたようです。IJ学級のみなさん、ありがとうございました！

【6月6日(木) そら豆・グリーンピースのさやむき】

2種類の豆で、手触りやむきやすさなどを比較しながらむいていました。豆の大きさや数、手触り、香り、さやが開く時の音など、五感を使いながら実際に作業をすることでわかったことも多かったようです。



【7月3日(水) とうもろこしの皮むき】

外側と内側の皮の厚さの違いやひげの手触り、香りなどを感じながら丁寧に作業をしていました。200本ありましたが、手際がよかったのであっという間に終わりました。



6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	ブラックマツパモやし	栃木県
もち米	山形県	チンゲン菜	茨城県
豚肉	茨城県	白菜	長野県
鶏肉	岩手県・山梨県	しょうが	高知県
卵	千葉県・宮城県	にんにく	青森県
いわし	千葉県	さやいんげん	千葉県
ししゃも	ノルウェー・アイスランド	セロリ	長野県
モウカサメ	宮城県	ブロッコリー	長崎県
たこ	北海道	にら	栃木県
いか	ベトナム・タイ	長ねぎ	茨城県
えび	インドネシア	ごぼう	青森県
たら	ロシア	おかひじき	千葉県
にんじん	西東京市・千葉県	そら豆	宮城県
玉ねぎ	西東京市・兵庫県	グリーンピース	静岡県
じゃが芋	茨城県・鹿児島県・千葉県	レモン	広島県
キャベツ	西東京市・東京都・群馬県	かぶ	石川県
きゅうり	西東京市	みつば	静岡県
小松菜	西東京市	メロン	茨城県
大根	西東京市・青森県	さくらんぼ	山形県
ほうれん草	秋田県・栃木県	すいか	群馬県

