



給食だより



8月9日

西東京市立ひばりが丘中学校

令和5年8月28日

あつという間に夏休みも終わり、学校生活が再開しました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。まだまだ暑い日もたくさんあり、夏の疲れも出やすい時期です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

見直そう！ 夏休み明けの生活習慣

きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわからないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？ 朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかつたり、体調不良を起こしやすかつたりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりととりましょう。



早起き、早寝をしていますか？

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をすることも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。



9月1日は
防災の日

9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この時期は、災害について考えたり、備えたりしましょう。



備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち



【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆



【副菜】

- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート



【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース



【調味料】

- 砂糖 塩
- 酢 しょうゆ
- みそ



❖市内農家の紹介～高田農園・加藤ファーム～❖

ひばりが丘中学校では、「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、たくさんの市内農家から新鮮でおいしい野菜や果物を届けていただいています。今年度から市内で一括契約になったこともあり、昨年度よりも納品していただける農家が増えました。今回は、夏休み中に視察に行くことのできた2つの農家を紹介します。

❖高田農園❖



3種類のきのこ(しいたけ・きくらげ・ひらたけ)を栽培しています。きのこ栽培は、温度管理や清掃をしっかりすることが大切です。

9月の給食では、生の白きくらげと黒きくらげを使う予定です。その日の朝に収穫されるので新鮮です！



❖加藤ファーム❖



畑にはブルーベリーの木が約130本植えてあります。水分の蒸発を防ぐのに、剪定した枝を細かく刻んだチップが使われています。

今年は暑い日が多く、甘さが増しているそうです！9月の給食で、このブルーベリーを使ったマフィンを作ります。



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	青森県・埼玉県	ブラックマッペもやし	栃木県
豚肉	千葉県・茨城県	ごぼう	青森県
鶏肉	宮崎県	かぼちゃ	鹿児島県
卵	千葉県・宮城県	しょうが	高知県
たこ	北海道	にんにく	青森県
メルルーサ	アルゼンチン	さやいんげん	茨城県・高知県
メアジ	ベトナム	セロリ	長野県
たこ	北海道	モロヘイヤ	沖縄県
玉ねぎ	西東京市・兵庫県	パプリカ(赤・黄)	茨城県
じゃが芋	西東京市・千葉県・茨城県	水菜	茨城県
にんじん	千葉県・青森県	里芋	鹿児島県
キャベツ	長野県・群馬県	にら	茨城県
とうもろこし	西東京市・群馬県	えのきたけ	長野県
小松菜	西東京市・埼玉県	しめじ	長野県
ピーマン	西東京市	オクラ	鹿児島県
ズッキーニ	西東京市	冬瓜	静岡県
長ねぎ	茨城県	トマト	秋田県
大根	青森県・北海道	枝豆	群馬県
ゴーヤ(にがうり)	沖縄県	ブルーベリー	西東京市
レタス	長野県	メロン	千葉県

