



給食だより



西東京市立ひばりが丘中学校
令和5年7月

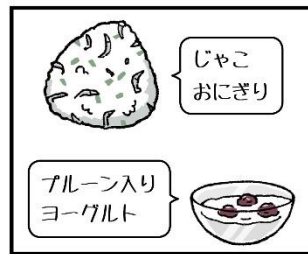
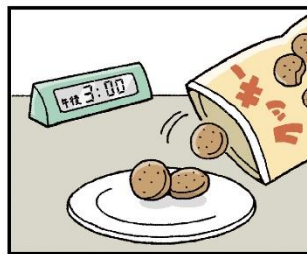
一年で一番暑い季節がやってきました。1学期も残りわずかとなり、もうすぐ夏休みです。長い休みになると夜ふかしや朝寝坊をしてしまい、どうしても生活リズムが乱れがちになります。朝起きる時間が遅くなって朝食を食べなかったり、体を動かさないためにお腹がすかなかったりして食事の回数が減ると、成長期に必要な栄養は不足してしまいがちです。暑いと食も進まなくなりがちですが、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、暑い夏を乗り切りましょう。普段できない様々な体験ができる貴重な夏休みを、有意義に過ごしてください。

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

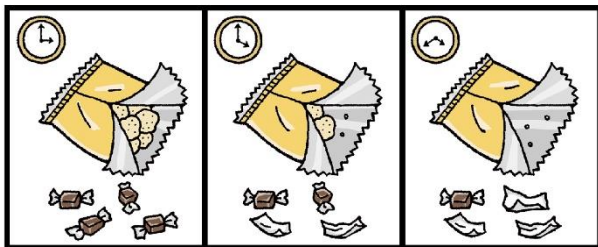
<p>朝食をとろう</p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>  <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいもののとりすぎに気をつけよう</p>  <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>  <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	--	--

間食は……

- ・ 時間と量を決めて食べる
- ・ 不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる
- ・ 食品表示を見ながら食品を選ぶ



だらだら食べはやめよう！



時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

休みの日も 牛乳を 飲もう！



牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。





*** お知らせ ***

転出、給食停止のご予定や、給食再開のご希望等がある場合は、お早めにご連絡ください。

転出、給食停止の場合、返金等の手続きが発生する場合がございます。また、給食再開をご希望の場合は、事前申し込み制となります。給食費を計算し、振り込みのご案内をお渡します。

*** 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、ご協力お願いいたします。
給食は**8月29日(火)**から始まりますので、忘れずに持たせてください。



【IJ 学級 とうもろこしの皮むき】

IJ 学級の生徒が、7月5日(水)の作業の授業でとうもろこしの皮むきを行いました。全部で200本のとうもろこしの皮をむき、ひげの1本1本まで丁寧に取ってくれたので、給食室はとても助かりました。そ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。



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	埼玉県・青森県	ブラックマップモやし	群馬県
豚肉	茨城県・千葉県	ごぼう	熊本県・群馬県
鶏肉	宮城県	れんこん	茨城県
卵	栃木県	しょうが	高知県
銀さわら	ニュージーランド	にんにく	青森県
あじ	ベトナム	さやいんげん	東京都・千葉県
にぎす	島根県	セロリ	長野県
△ロアジ	東京都新島	にら	茨城県
たこ	北海道	水菜	茨城県
さば	ノルウェー	ブロッコリー	長野県
しらす干し	高知県	かぶ	西東京市
にんじん	千葉県	パセリ	長野県
玉ねぎ	西東京市・兵庫県	おかひじき	千葉県
じゃが芋	長崎県・静岡県	そら豆	宮城県
キャベツ	西東京市	ピーマン	茨城県
きゅうり	群馬県	レタス	長野県
小松菜	西東京市	なす	栃木県
ほうれん草	西東京市・埼玉県・群馬県	メロン	茨城県
大根	西東京市	さくらんぼ	山形県
長ねぎ	茨城県	すいか	新潟県

