

給食だより



西東京市立ひばりが丘中学校

令和7年4月30日

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、熱中症には特に注意が必要です。睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を！



☆まずは何か一品でも食べることから…☆

朝ごはんを食べる習慣がない人は、まずは何か一品でも口に入れることから始めましょう。優先順位としては、脳のエネルギー源となる主食(ごはん、パンなどの炭水化物)をまず食べることから。食欲が出ない人は、牛乳やスープなど食べやすいものを試してみましょう。熱中症の予防のためにも、朝から水分と塩分をしっかりと摂ることが大切です。

☆少しずつ品数を増やして、バランス良く☆

食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やして、バランスも意識していきましょう。

【おにぎり】⇒【ごはん+みそ汁】⇒【ごはん+みそ汁+卵焼きなど…】

【パン+牛乳】⇒【パン+牛乳+ゆで卵、バナナなど…】

忙しい朝、料理する時間をとるのも難しい…夕飯の残り物や、調理しないでも手軽に食べられる食品などを活用して、まずは「食べる習慣」をつけることから始めましょう。

4月の食材の主な産地について



食品名	産地	食品名	産地
米	栃木、岩手	ブラックマッペもやし	群馬
豚肉	茨城、千葉	しょうが	高知
鶏肉	茨城	にんにく	青森
鮭	北海道	たけのこ	九州
たら	ロシア	セロリ	茨城
さば	千葉	ピーマン	茨城
ししゃも	ノルウェー、アイスランド	レタス	栃木
タコ	北海道	きゅうり	埼玉
にんじん	徳島	れんこん	茨城
玉ねぎ	北海道	里芋	新潟
じゃが芋	長崎	にら	千葉
小松菜	西東京市	赤パプリカ	高知
ほうれん草	西東京市	黄色パプリカ	高知
大根	群馬	さやいんげん	沖縄
白菜	茨城	さやえんどう	千葉
長ねぎ	千葉	アスパラガス	栃木
ごぼう	青森	ふき	愛知
キャベツ	愛知	しめじ	長野
かぶ	西東京市	清見オレンジ	愛媛