



7月の給食指導目標：暑さに負けずにきちんと食べよう

梅雨が終わると、本格的な夏の到来です。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ栄養バランスを考えた食事を時間を決めてしっかり食べることが大切です。

夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

夏休みももうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気を付けることが大切です。

1日の生活リズムを
食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくられます。早起き・早寝も心がけましょう。

好ききらいなく、
しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を
心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

ベジチェックができます

ベジチェックとは、手のひらから野菜摂取量を推定できる機械です。親指の付け根をセンサーに置き、光を当て反射から皮膚のカロテノイド量を算出し、野菜摂取レベルを表示します。(カロテノイドの皮膚への蓄積は2～4週間かかります。) 本校への貸出は7月1日～5日午前中までです。ご興味のある方は栄養士までお声掛けください。なお、4年生は全員実施します。ご質問等ございましたら、連絡帳等でお知らせください。

主な給食食材の産地（5月28日～6月21日まで）

にんじん	徳島・千葉	セロリ	長野	白菜	茨城	もやし	栃木・福島	カツオ	東京
玉ねぎ	佐賀・兵庫	しょうが	高知・熊本	とうがん	沖縄	かぶ	千葉	大あじ	ニュージーランド
キャベツ	町田・愛知・群馬	青梗菜	町田・茨城	アスパラガス	長野	ソラメ	茨城	刊ムシヤコ	兵庫
にんにく	青森	小松菜	町田・埼玉	えのき	長野	りんご	青森	シシヤモ	ノルウェー
ピーマン	茨城	大根	町田	しめじ	長野	柑橘類	愛媛	イカ	ペルー
きゅうり	町田・群馬	ねぎ	茨城・埼玉	ズッキーニ	町田	メロン	茨城	エビ	イドリア・パタ
インゲン	山形	じゃが芋	長崎・茨城	ごぼう	青森			いわし	千葉
ホウレンソウ	栃木	ニラ	茨城・栃木			豚肉	神奈川・群馬	タコ	北海道
米	埼玉・彩のかがやき	もち米	岩手・ヒノメチ			鶏肉	岩手	ます	ロシア・アメリカ