

給食だより



2022年6月27日
町田市立本町田東小学校
校長 望月 伸悟



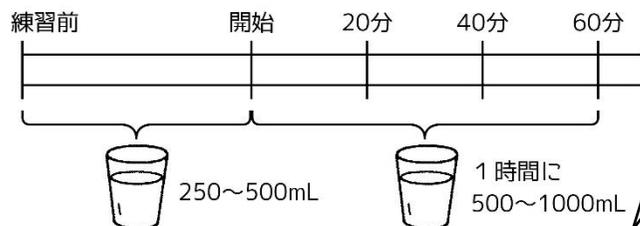
だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

大切な夏の水分補給

わたしたちの体は、成人で体重の約60%を水分が占めていますが、2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食事からも水分は補給されるので、3食をきちんととるようにしましょう。

こまめな水分補給といってもどれくらいと分からないことも多いと思います。一番水分が必要になる運動時にどれくらいの量をどのタイミングで飲むのが理想的なのか紹介します。運動前に250~500mL、運動時は20分に1回程度給水タイムをとって、1時間に500~1000mLとるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒に



※飲み物は0.1~0.2%の塩分、ちょっと甘い程度の糖分を含んだものにし、5~15℃に冷やすと飲みやすくなります。

スポーツドリンクを上手に活用しよう

汗を多くかいた時は水分と塩分を補給するため、スポーツドリンクも活用しましょう。



7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

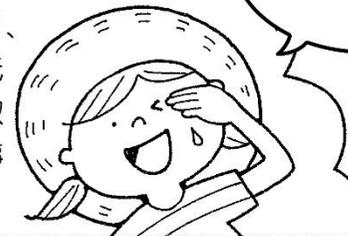


夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気の秘けつだよ!



6月使用分食材の産地について

6月使用分の食材の産地についてお知らせいたします。給食で使用している野菜は市場より調達したものを3回水洗いして使用しておりますが、放射能が心配で弁当の持参を希望される方は学校にお申し出ください。

品目	産地	品目	産地
野菜		魚・肉・卵	
グリーンピース	北海道	かつお	千葉・宮城
枝豆	北海道	いか	ペルー
しょうが	高知	さけ	チリ
大根	青森	ちりめんじゃこ	愛知
人参	千葉	たこ	モロッコ
きゅうり	秋田	出し昆布	北海道
えのき	長野	豚肉	神奈川・鹿児島
ねぎ	茨城	鶏肉	岩手
じゃがいも	長崎	卵	千葉
玉葱	徳島・兵庫・栃木	果物	
チンゲン菜	茨城	ニューサマーオレンジ	愛媛
にんにく	青森		
もやし	栃木	米	
キャベツ	茨城	(銘柄)ふさこがね	千葉
ほうれん草	栃木		
白菜	茨城		