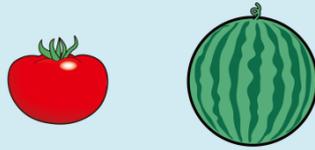


給食だより7月



毎月19日は「食育の日」

町田市立小川小学校

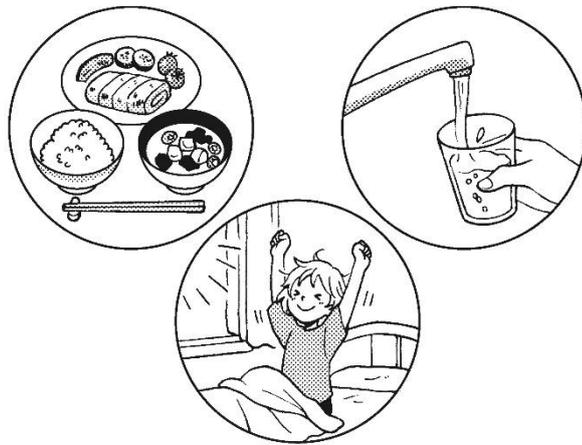
2024年6月28日(金)

給食目標 暑さに負けない食事をしよう

生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



©少年写真新聞社2024

災害用500mlペットボトル水配布についてのお知らせ

保護者の皆様には、日頃より学校給食へのご理解とご協力をいただきありがとうございます。

さて、町田市教育委員会では児童の地震等による非常災害時の帰宅困難対策として、飲料水、食料等の学校備蓄を進めています。賞味期限の関係などから毎年、新しいものが納品されます。

7月16日から19日の間に、児童へ災害用500mlのペットボトル水を配布します。

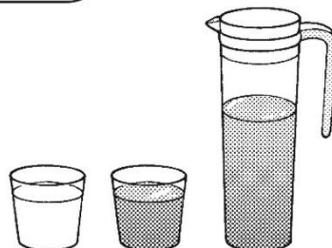
防災に関する知識を身につけ、万が一の時に適切な行動をとることができるよう日頃から心がけておくことはとても大切です。災害はいつ起きるか分からないので、ご家庭でも災害用備蓄等について話し合う機会にしていただければ幸いです。

対象：2年生～6年生児童

賞味期限：2024年12月

ふだんの水分補給は「水」か「麦茶」

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。

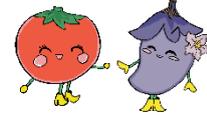


©少年写真新聞社2024

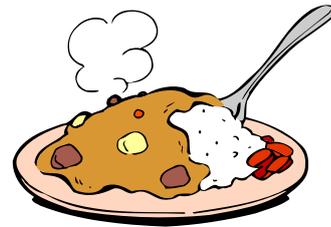
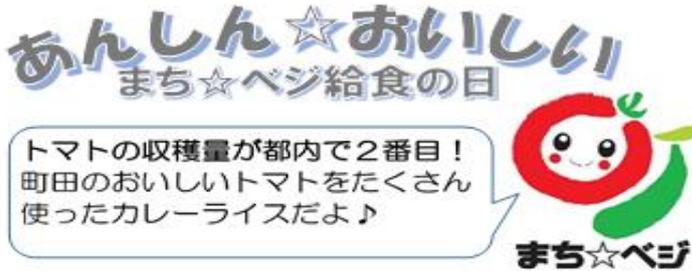
7月の給食予定

夏野菜を食べよう！！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



7月9日（火）の「夏野菜カレー」には、町田産の野菜を使用します。



南アフリカ料理 イエローライス、ペリペリチキン、ポットジェコ、チャカラカ

町田市は東京オリンピック・パラリンピック競技大会で南アフリカ共和国のホストタウンになりました。南アフリカとの人的・経済的・文化的な相互交流を図るために町田市内の小学校の学校給食で南アフリカ料理を提供することになりました。7月18日は「ネルソン・マンデラ国際デー」という日です。ネルソン・マンデラはその生涯のうち67年間を、平和のために活動しました。世界の人々に対してネルソン・マンデラの誕生日である7月18日に、誰かの幸せのために「67分」の時間を使うことを提案しています。

町田市では前月に使用した生鮮商品の産地をお知らせしています。

<使用した主な生鮮食品の産地>

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地
えのき	長野	しょうが	高知	パプリカ	静岡	肉	豚肉	神奈川	牛乳 (集乳エリア) 北海道 岩手 千葉 栃木 神奈川 岡山
かぶ	東京	セロリ	長野	ピーマン	茨城	鶏肉	岩手、宮崎		
キャベツ	町田、神奈川	だいこん	町田、千葉、青森、北海道	ほうれんそう	東京	いか	ペルー		
きゅうり	町田、群馬	たまねぎ	町田、香川	みつば	静岡	さば	欧州		
こねぎ	東京	とうがん	愛知	もやし	栃木	ちりめんじゃこ	インドネシア		
ごぼう	青森	トマト	静岡	あまなつ	熊本	ぶり	長崎		
こまつな	東京	にら	福島	すいか	新潟	ホキ	ニュージーランド		
さやいんげん	千葉	にんじん	千葉	みしょうかん	愛媛	卵	栃木		
しめじ	長野	にんにく	青森	メロン	茨城	米	山形		
じゃがいも	長崎	ねぎ	茨城			もち米	秋田		