



5月食育だより

町田市立鶴間小学校
校長 浦木 義尚
栄 養 士

しんねんど はじ つき ねんせい きゅうしよく な ようす
 新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子うかが
 えます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や
 もうしょび かんそく はや ねっちゅうしょうたいさく ひつよう ほんかくてき なつ とうらい まえ
 猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、
 てきど うんどう よ しよくし ところ あつ つよ からだ
 適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

あせ しゅうかん
**汗をかく習慣を
 身に付けよう!**



熱中症を防ぐ食生活のポイント

早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう

睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。

カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。

のどが渴いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう

一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。

汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう

スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。



学校給食用食材の産地 (4/11~4/26)

品目	産地	品目	産地	品目	産地
野 菜					
きゅうり	群馬	もやし	栃木	長ねぎ	東京(町田市)
えのきたけ	長野	セロリ	静岡		茨城
しめじ	長野			じゃがいも	鹿児島
春キャベツ	神奈川	にら	茨城	にんにく	青森
大根	茨城・千葉	人参	徳島・静岡・千葉・新潟	アスパラガス	福島
小ねぎ	福岡			パセリ	香川・千葉
玉ねぎ	北海道・長崎	小松菜	東京・埼玉	しょうが	高知
かき菜	群馬	さやいんげん	千葉		
しらぬい	熊本	りんご(ふじ)	青森	清見オレンジ	佐賀
いちご	宮崎				
肉			牛 乳		
とり肉	岩手	飲用牛乳 (タカナンシ乳業 集乳エリア)	北海道	調理用牛乳	北海道
豚肉	群馬・神奈川		神奈川	卵	
焼き豚	東京(町田市)		千葉		
米					
こしひかり	新潟	あきたこまち	秋田		
魚 介 類					
ホキ	ニュージーランド	ししゃも	ノルウェー	さわら	韓国



※学校給食では、食品衛生法に基づき出荷制限されていない安全な食材を使用しております。なお、食材につきましては使用当日に市場より調達しますので、その日の入荷状況により食材の産地が異なります。このため、産地は前月の実績を掲載いたします。