



# 7月食育だより

町田市立鶴間小学校  
校長 浦木 義尚  
栄養士

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があります。重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

### 学校給食用食材の産地 (5/28~6/24)

品目	産地	品目	産地	品目	産地
<b>野 菜</b>					
きゅうり	町田・群馬 埼玉・福島	もやし	栃木	いんげん	千葉
えのきたけ	長野	セロリ	長野	長ねぎ	茨城
ごぼう	青森	大根	千葉	じゃがいも	長崎
キャベツ	茨城・神奈川 千葉・群馬	人参	千葉	にんにく	青森
大根	茨城	小松菜	東京・神奈川・茨城	チンゲン菜	静岡
小ねぎ	福岡	そら豆	宮城	パセリ	千葉
玉ねぎ	香川・兵庫	しょうが	高知	マッシュルーム	千葉
れんこん	茨城	白菜	長野		
ニューサーモラツ	静岡	りんご	青森県	ブラム	山梨
<b>肉 牛 乳</b>					
とり肉	岩手	飲用牛乳 (タカナシ乳業 集乳エリア)	北海道 神奈川	調理用牛乳	北海道
豚肉	群馬・神奈川		千葉		
<b>米</b>					
あきたこまち	あきた				
<b>魚 介 類</b>					
ほっけ	ロシア、アメリカ	さば	欧州	ししゃも	アイスランド
銀さけ	チリ	豆あじ	長崎県		ノルウェー・カナダ
ホキ	ニュージーランド				

※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。

## 給食費の納期限(口座振替日)をご確認ください

2024年度は、以下の予定で口座振替を実施します。

2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期		
6月分	7月分	8月分	9月分	10月分	11月分	12月分	1月分	2月分	3月分
7月1日	7月31日	9月30日	10月31日	12月2日	12月25日	1月31日	2月28日		

口座振替は各納期限に1回のみ行います。  
 この日に残高不足で口座振替が実施できない場合は督促状が送付されますので、口座への入金を忘れずをお願いします。  
 ※1か月の給食費の金額は「1か月の給食予定回数 × 1食単価」となります。  
 1食単価: 1・2年生230円、3・4年生245円、5・6年生265円  
 1か月の給食予定回数は、学校ごとの年間行事予定に基づき決定するため、学校・学年によって金額が異なります。  
 給食費のことについて詳しくは「町田市学校給食費のしおり」またはまちだ子育てサイトをご確認ください。

