

給食だより



2025年6月23日
町田市立金井小学校
校長 須藤 潤一郎

暑い毎日を元気で過ごすために、水分補給とバランスのよい食事を心がけましょう。夏野菜は暑い夏を乗り切るために必要な栄養がたくさん入っているので、食事や間食に取り入れて、夏を元気に過ごしましょう。



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は控えましょう。

いつ飲む？



喉が渴いたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことが勧められています。

気をつけて！ペットボトル症候群

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖が使われていても気付きません。甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、喉が渇きます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる可能性があります。水分補給は水や麦茶を中心にしましょう。

7月中旬に職員室前にコーラ・サイダー・りんごジュース・スポーツドリンク・麦茶に含まれている砂糖の量が分かる掲示をします。ひもを引っ張るとペットボトルが上に上がり、ペットボトルの中に入っている砂糖の量が目に見えて分かるようにしてあります。みなさんがいつも飲んでいいる飲み物にはどれだけの量の砂糖が入っているのか確認してみてくださいね。



食の体験を広げよう！

あと少しで夏休みになります。夏休みを利用して、様々なことを体験してみませんか？野菜の栽培や観察をする、家族の食事を作る、地域の行事食を調べる、朝食レシピコンテストに応募するなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、



調べたいことを見つけて挑戦してみよう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、更にやってみたいことなどをまとめてみると良いと思います。長い休みだからこそ、計画を立てて、有意義に過ごしてください。お土産話、待ってます！

心身の不調と孤食

朝食や夕食を一人で食べる児童は、家族や家族の誰かと食べる児童に比べて心身の不調を訴える割合が高く、夕食を一人で食べる児童は、身体のだるさや疲れやすさを感じたり、イライラする傾向もあるようです。できるだけみんなで楽しく食事をしましょう！



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。

品目	産地	品目	産地
野菜		肉・卵・魚・大豆・海藻	
グリンピース	北海道	豚肉	群馬 神奈川
キャベツ	東京(町田市) 愛知	鶏肉	岩手
玉葱	東京(町田市) 兵庫 香川	たまご	栃木
人参	東京(町田市) 茨城 千葉	まあじ	韓国
にんにく	青森	いか	ペルー
生姜	高知	たこ	モロッコ
じゃがいも	長崎	大豆	北海道
胡瓜	群馬	昆布	釧路
大根	茨城 神奈川	果物	
小松菜	東京 神奈川 埼玉	パインアップル	タイ
ピーマン	茨城	すいか	茨城
ほうれん草	東京	米	
ねぎ	茨城	国産米	山形 岩手
もやし	栃木	備蓄米	福島(天のつぶ)