

# 7月 給食だより

2024年6月28日  
町田市立金井小学校  
校長 須藤潤一郎



じりじり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。この時期は熱中症に注意が必要です。熱中症予防のために、こまめな水分補給が大切です。また、睡眠不足や朝食欠食は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。



## 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



ペットボトルや水筒は、飲みかけのまま放置すると、細菌が増え、食中毒を起こす危険があります。口をつけたら早めに飲み切り、水筒はよく洗いましょう。



## 栄養バランス

### を考えた食事の選び方とは？

### ● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

#### 主食

（主にエネルギーのもとになる食品）

ごはん、パン、めん類



#### 主菜

（主に体をつくるもとになる食品）

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず



#### 副菜

（主に体の調子を整えるもとになる食品）

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物



牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

#### 牛乳・乳製品



#### 果物



夏休みはカルシウムが不足しやすくなりますので、意識してとるようにしましょう。

# 6月の給食より

## 児童の皆さんからのお手紙

ひじきが苦手なのですが、  
ひじきごはんはとても  
おいしかったです。

ぶた肉のしょうが焼きが麦ごはんとの  
相性がよく、おいしかったです。

キャベツの即席漬けが  
キャベツがシャキシャキして  
おいしかったです。

いっぱいかむことが  
でき、とり肉がおい  
しかったです。

### 給食レシピ紹介～ひじきごはん～



<材料（米1合分）>

米・・・・・・・・・・1合（150g）

炒め油・・・・・・・・適量

とりむね肉・・・・25g

にんじん・・・・50g

干し椎茸・・・・1枚

乾燥ひじき・・・・大さじ2

油揚げ・・・・・・・・25g

砂糖・・・・・・・・・・小さじ2と1/2

しょうゆ・・・・大さじ1強

しお・・・・ひとつまみ

酒・・・・・・・・・・小さじ2

<作り方>

① 洗米・浸水し、米を炊く。

② 干し椎茸、ひじきをもどしておく。

③ にんじん・椎茸・油揚げをせん切りにする。

④ 油を熱したフライパンで、肉・ひじきを炒める。

⑤ にんじん・油揚げを加えて炒める。

⑥ にんにんに火が通ったら、調味する。

⑦ 炊きあがったごはんにもを混ぜる。

ご家庭では、具材と調味料と一緒に炊き  
込んでも、おいしくできます。



### 6月の給食に使用した主な生鮮食品等の産地

品目	産地	品目	産地	品目	産地
大根	町田・青森	ピーマン	茨城・高知	いか	ペルー
人参	町田・千葉・茨城	チンゲン菜	静岡	むきえび	インド
玉ねぎ	町田・兵庫・香川	ミニトマト	愛知	ちりめんじゃこ	瀬戸内海
キャベツ	町田・茨城・愛知	えのきたけ	長野	鮭	北海道
きゅうり	町田・岩手	もやし	栃木	いわし	長崎
ズッキーニ	町田	にんにく	青森・香川	あじ	韓国
ごぼう	青森・茨城	小松菜	埼玉	ホキ	ニュージーランド
ねぎ	茨城・埼玉・千葉	乾燥なす	町田	ししゃも	ノルウェー
じゃがいも	長崎・茨城	メロン	千葉	豚肉	鹿児島
にら	栃木	美生柑	愛媛	鶏肉	青森
しょうが	熊本	卵	栃木 全国	米	茨城

