

# 7月給食だより

2024年6月27日  
町田市立小中一貫  
ゆくのき学園

6月とは思えないような暑い日が続いていますね。ようやく関東地方も梅雨入りし、ジメジメとした日が続きます。梅雨明ければ本格的な夏が到来します。今年も猛暑が予想されますので、熱中症対策をしっかりと元気に夏休みを迎えましょう。

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

熱中症は、いつ誰でも発症する可能性があります。熱中症予防には水分補給はもちろんのこと、日頃から規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけ、体調を整えておくことが大切です。特に睡眠不足と朝食の欠食は熱中症になるリスクを高めます。早寝・早起きをし、朝ごはんは必ず食べるようにしましょう。

### 水分補給のポイント

のどが渇いたと  
感じる前に飲み  
ましょう。



コップ1杯程度の水分を  
こまめに飲むと効果  
的です。



汗をたくさんかいた  
ときには、塩分も一緒  
に補給をしましょう。



## 七夕(7月7日)は七夕です

七夕にはそうめんを食べることで邪気を払い無病息災を願う風習があります。もともとはそうめんではなく「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。5日(金)の給食ではそうめんが入った「七夕汁」を作ります。星形の麩やおくらも入れ、天の川をイメージしています。みなさんの願い事が叶うことを給食室からも願っています。



【索餅】



6月に使用した学校給食用食材の主な産地					
品目	産地	品目	産地	品目	産地
<b>野菜・果物</b>					
にんにく	青森	玉ねぎ	香川、町田	赤パプリカ	北海道
しょうが	千葉	にんじん	千葉	ねぎ	群馬、茨城、北海道
じゃがいも	長崎	じゃがいも	長崎	りんご	青森
大根	千葉、大根、町田	キャベツ	茨城、町田	きゅうり	群馬、町田
ピーマン	茨城	白菜	茨城	もやし	栃木
ごぼう	青森	にら	茨城、群馬	パセリ	千葉
しめじ	長野	さつまいも	茨城	マッシュルーム	千葉
みしょうかん	愛媛	えのきだけ	長野	小松菜	町田
パレンシアオレンジ	和歌山				
<b>肉</b>			<b>米</b>		
鶏肉	宮崎	豚肉	国内産	2023年度産	新潟、埼玉
<b>魚介類</b>					
いわし	千葉	あかうお	大西洋、アメリカ	さば	欧州

6月は、大根、玉ねぎ、キャベツ、きゅうりが

まち☆ベジでした。



町田産農産物シンボルマーク

## 【給食試食会を開催しました】

6月19日(水)に小中合同給食試食会を行いました。町田市やゆくのき学園の学校給食について栄養士よりお話をさせていただきました。また、保護者の方ともお話をすることができ、貴重な時間となりました。御参加いただいた保護者の皆様、お忙しい中ありがとうございました。来年度も多くの皆様のお参加をお待ちしております。



## ～学校給食費について～

3期(7月分)の口座振替日は7月31日(水)です。

前日までに登録口座への御入金をお願いいたします。