

# きゅうしょくだより

令和5年5月17日(水)  
日の出町学校給食センターNo.2  
☎ 042-597-3414

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、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 汗をかき 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。

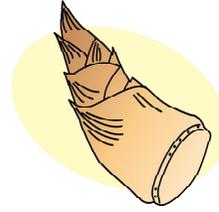
**のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう**

一度に飲む量はコップ1杯程度がめやす目安です。

**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保水液を上手に利用しましょう。

## たけのこ



たけのこは、竹の若い芽を食べる野菜です。竹は地面の中で「地下茎」と呼ばれる茎でつながっていて、その節から出てきた芽の部分を収穫して利用します。春に店頭で売られているのは、主に「モウソウチク」という大型の品種で、軟らかく香りが良いのが特徴です。

## 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



### 朝ごはんの効果

やる気や集中力が 高まる	イライラ しにくくなる	運動能力 アップ	便秘を 予防する	生活リズムが 整う

### 栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ...という人もいるかもしれませんが、何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<b>主食</b> ごはん おにぎり パン	<b>汁物</b> 野菜のみそ汁 野菜スープ	<b>おかず(主菜)</b> 肉・魚・卵・大豆のおかず	<b>果物</b> バナナ オレンジ
			<b>牛乳・乳製品</b> 牛乳 ヨーグルト

## 令和5年5月学校給食用予定食材の産地のお知らせ

日の出町では、給食食材納入業者の方々と連携しながら、産地や加工地を確認して、より安全性の高い食材を選定しています。

現在、国が定めた放射性物質の「規制値」を超えるものは、出荷制限などの措置がとられ、市場には流通されない取り組みがなされています。

なお、日の出町の学校給食で使用する主な食材の産地につきましては次のとおりです。生鮮食品は当日に産地が変更することもあります。

○主食					
米	青森県(令和4年度産)		麦	佐賀県産	
パン(小麦粉)	アメリカ	カナダ	ゆで中華麺	北米	オーストラリア
マカロニ	アメリカ	カナダ	スパゲティ	アメリカ	カナダ
はちみつ	中国	オーストラリア	ビーフン	タイ	
油麩	アメリカ	カナダ	柏餅	千葉県	
もち米	佐賀県				

○牛乳類					
牛乳	栃木県	生クリーム	北海道	チーズ	オランダ他
豆乳	国産	ヨーグルト	国産	バター	北海道

○肉類					
豚肉	群馬県	鶏肉	宮崎県	ベーコン	茨城県
	茨城県		青森県	ハム	茨城県
	栃木県			ウィンナー	茨城県

○魚介類					
さば	北海道他	いか	ペルー	なると	国産
あじ	タイ	かつお節	鹿児島県	ツナ	中西部太平洋
かつお	宮城県	ししゃも	カナダ他	さわら	東シナ海
ほたて貝柱	国産	しゃけ	チリ他		

○卵類					
鶏卵	栃木県	むきゆで卵	国産	液卵	栃木県

○野菜類					
じゃが芋	鹿児島他	さやいんげん	ポルトガル	ごぼう	青森県
玉ねぎ	佐賀県	きゅうり	群馬県他	チンゲン菜	静岡県
にんじん	静岡他	小松菜	茨城県	さつまいも	千葉県他
キャベツ	茨城県	青ピーマン	茨城県	レンズ豆	カナダ
しょうが	高知県	白菜	茨城県	はるさめ	タイ
にんにく	青森県	こんにゃく	群馬県他	切り干し大根	宮崎県
長ねぎ	千葉県他	あぶらあげ	岩手県	かぶ	千葉県
もやし	栃木県	大豆たんぱく	北海道	かぼちゃ	神奈川県
とうふ	国産	ごま	エチオピア他	にら	茨城県他
トマト	熊本県他	ほうれん草	東京都	れんこん	茨城県

○果物類					
清美オレンジ	愛媛県				

○海藻類					
わかめ	徳島県他	海藻ミックス	岩手県他	あおのり	愛知県
のり	国産	茎わかめ	岩手県		

○きのこ類					
しめじ	長野県	マッシュルーム	千葉県	えのきたけ	長野県
きくらげ	熊本県				

# 減塩クイズ

ただ正しいのはどっち?

塩をとりすぎて病気になるように、塩を減らす「減塩」について考えてみましょう。AとB、正しい方を○で囲みましょう。

**Q1** 塩の量が少いのはどっち?

塩

**A** ごはん(茶わん1ぱい)

**B** 食パン(1まい)

**Q2** ラーメンの汁はどうすると減塩できる?

**A** 飲み干す

**B** 残す

**Q3** 味が足りない時はどっちをかけると減塩できる?

**A** ソース

**B** レモン汁

**Q4** おやつはどっちを選ぶと減塩できる?

**A** しょうゆせんべい(3まい)

**B** だんご(1こ)

**Q5** 減塩はいつから始めるべき?

**A** 子どものときから

**B** 大人になってから

**Q1**…A 【ごはん(150g)の食塩相当量は0g、食パン(60g)の食塩相当量は0.7g】

**Q2**…B 【ラーメンやうどん、そばなどの汁を残すと減塩になる】

**Q3**…B 【レモン汁など塩を含まないもので味をプラスすると減塩になる】

**Q4**…B 【せんべい3まい(60g)の塩分は0.8g、だんご(90g)の塩分は0.3g】

**Q5**…A 【病気は長い間にとった食塩が大きく影響するので、子どものときからの減塩の習慣が大事！】