

きゅうしょくだより

令和7年7月号
日の出町学校給食センター No.4
☎ 042-597-3414

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、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



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



夏の土用の丑の日に、うなぎを食べる習慣は江戸時代ごろからといわれています。うなぎは、ビタミンAなどのビタミン類や、無機質が豊富で、栄養価の高い食品ですので、夏を乗り切るために、昔から食べ継がれてきました。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいないではないでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



● 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、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



令和7年7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	宮城県(令和6年度産)		麦	日本	
パン(小麦粉)	アメリカ	カナダ	うどん	アメリカ	
マカロニ	アメリカ	カナダ	はるさめ	鹿児島	北海道
そうめん	アメリカ	カナダ	タルタルソース	カナダ他	
チョコクリーム	アメリカ他		ゼリー	日本	

○牛乳類

牛乳	栃木県	生クリーム	北海道	チーズ	オランダ他
ヨーグルト	国産	バター	北海道	脱脂粉乳	北海道
バニラアイス	北海道他				

○肉類

豚肉	埼玉県他	鶏肉	宮城県	ベーコン	茨城県
	茨城県		青森県	ウィンナー	茨城県
	栃木県				

○魚介類

さわら	ベトナム	いか	ペルー	ししゃも	ノルウェー他
ツナ	中西部太平洋	かつお節	鹿児島県	ちくわ	アメリカ他
かまぼこ	アメリカ				

○卵類

液卵	栃木県	うずら卵	千葉県他	マヨネーズ	日本
錦糸卵	日本				

○豆類他

とうふ	宮城県	豆乳	日本	油揚げ	宮城県
大豆	北海道	レンズ豆	カナダ	いんげん豆	北海道
大豆たんぱく	日本	味噌	アメリカ他	こんにやく	群馬県他
生揚げ	日本	グリーンピース	ニュージーランド		

○野菜類

じゃが芋	長崎県他	チンゲン菜	静岡県他	小松菜	茨城県
玉ねぎ	佐賀県他	きゅうり	群馬県他	にんじん	青森県他
さやいんげん	北海道他	かぼちゃ	茨城県他	青ピーマン	茨城県他
キャベツ	日の出町	しょうが	高知県	にら	茨城県他
たけのこ	九州・四国	にんにく	青森県	ごぼう	青森県他
トマト	日の出町	緑豆もやし	栃木県	長ねぎ	群馬県他
なす	埼玉県他	枝豆	タイ他	コーン	タイ
みょうが	群馬県他	とうがん	愛知県他	スイートコーン	日本
にがうり	茨城県他	ズッキーニ	群馬県他	セロリ	長野県他
トマトペースト	トルコ	れんこん	茨城県他	さやえんどう	愛知県他
オクラ	鹿児島県他	万能ねぎ	青森県他	大根	青森県他
小玉すいか	茨城県他	バレンシアオレンジ	和歌山県		

○果物類

りんご	青森県	パイナップル	タイ		
-----	-----	--------	----	--	--

○海藻類

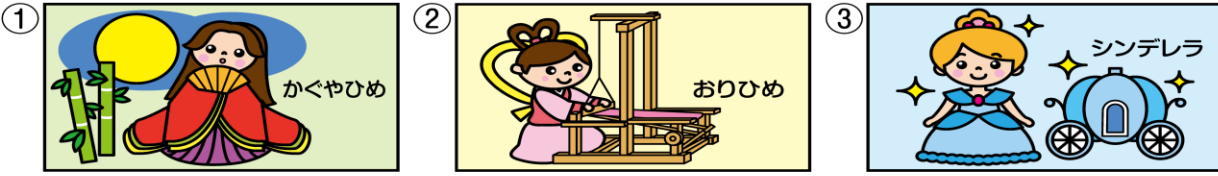
わかめ	徳島県	くきわかめ	岩手県	海藻ミックス	日本
やきのり	瀬戸内産	こんぶ	北海道		

○きのこ類

しめじ	長野県他	えのきたけ	長野県他	しいたけ	日本
マッシュルーム	千葉県	きくらげ	熊本県他		



Q1 年に一度、七夕の夜に天の川をわたって会うのは、彦星とだれでしょう？



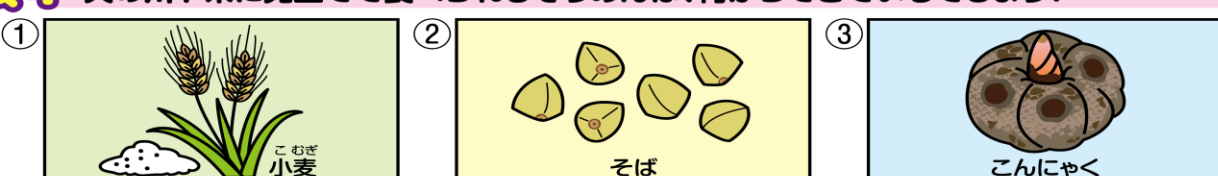
Q2 笹の葉につるす願いごとを書く紙と、同じ切り方はどれでしょう？



Q3 七夕の料理によく使われる、切り口が星形になる野菜はどれでしょう？



Q4 天の川や糸に見立てて食べられるそうめんは、何からできているでしょう？



Q5 そうめんを使った、愛媛県の郷土料理はどれでしょう？



こたえ Q1=② Q2=③ Q3=② Q4=①(小麦粉と水、塩などで作る) Q5=③(愛媛県など瀬戸内海沿岸地域で、お祝いの時に食べられている。①は香川県や石川県、三重県など、②は鹿児島県の郷土料理)