



令和4年  
清瀬市立清明小学校  
(毎月19日は食育の日)

一緒に食べよう!



暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼーっとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。

## 夏ばて予防

## 夏の食生活チェック

### 1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意



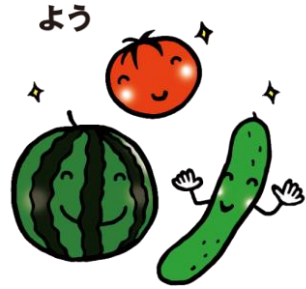
冷たいアイスやジュースばかり飲んでしていると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

### 2 朝ごはんをしっかり食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

### 3 夏野菜をたくさん食べよう



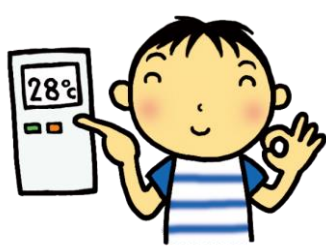
太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

### 4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

### 5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

### 6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。



市立小 中学校給食食材産地表示			
5月分			
項目	産地	項目	産地
青果類		青果類	
アスパラガス	新潟 長野 青森	小玉すいか	千葉 茨城 和歌山
いんげん	千葉 沖縄 埼玉 茨城	セミノール	三重
えのき茸	長野 新潟	美生柑	熊本 愛媛
エリンギ	長野 新潟	メロン	茨城 熊本
かぶ	埼玉	レモン	広島
グリンピース	鹿児島 香川	冷凍みかん	愛媛
キャベツ	神奈川 千葉 茨城 兵庫 愛知	米類	
きゅうり	埼玉 群馬	米	北海道 青森 秋田 山形 千葉 埼玉 熊本
ごぼう	青森 千葉 熊本 長崎	もち米	秋田
小松菜	清瀬 東京 埼玉	肉類 卵類	
さやえんどう	茨城 栃木	鶏肉	岩手 宮崎 北海道 群馬
さといも	埼玉 千葉 熊本	豚肉	青森 岩手 栃木 群馬 富崎 茨城 神奈川
しそ	愛知 茨城	卵	千葉 宮城
しめじ	長野	うずらの卵	群馬 静岡 愛知
じゃがいも	鹿児島 熊本 長崎 長野	フランクフルト	群馬 千葉
生姜	高知 熊本	ベーコン	群馬 千葉
セロリ	埼玉 静岡 茨城 長野 長崎	魚介類	
大根	清瀬 茨城 千葉 東京	イカ	ペルー
玉ねぎ	佐賀 長崎 兵庫 愛知 香川	かつお	宮城
チンゲン菜	東京 茨城 千葉 清瀬	さごし	韓国
にら	栃木 茨城	鮭	北海道
人参	徳島 茨城 埼玉 千葉 栃木 静岡	さば	ノルウェー
にんにく	青森 愛知 香川	鱈	韓国
ねぎ	千葉 徳島 茨城 熊本 埼玉 福岡 高知	ししゃも	カナダ ノルウェー アイスランド
白菜	茨城	たら	北海道
ピーマン	茨城 千葉	ちりめんじゃこ	香川
ブロッコリー	清瀬	はたはた	石川
パセリ	静岡 茨城 愛知 香川 千葉 長野	むきえび	ミャンマー
ほうれん草	清瀬 東京 茨城 埼玉	メルルーサ	アルゼンチン
もやし	栃木 群馬	わかめ	北海道
レタス	長野 山梨	乳類 乳製品類	
ぜんまい	日本	牛乳	東京 北海道 青森 宮城 岩手 山梨 群馬
わらび	秋田	チーズ	北海道 オーストラリア ニュージーランド
甘夏みかん	熊本	バター	北海道
清見オレンジ	愛媛	ヨーグルト	東京 北海道 青森 宮城 岩手 山梨 群馬
		生クリーム	北海道

## 給食室から



7月には、清瀬産のじゃがいも他、夏野菜のなす、きゅうり、トマト、ピーマン、えだまめを給食で使用する予定です

ありがとうございます



1学期の給食も7月28日で終了します。初めての給食にとまどっていた1年生も給食当番や配膳を上手にできるようになりました。



1学期間、学校給食の実施にご理解とご協力を賜りまして誠にありがとうございました。夏休み期間中、給食室は点検や清掃の作業に入ります。そして休み明け、日焼けしてたくましくなった子どもたちと再会し、2学期も元気に給食をスタートしたいとおもっています。