



食育だより 7月

令和8年 蓮田市 No.55



いよいよ本格的な夏が始まります。特に夏休みの間は、生活リズムが崩れてしまいがちです。夏を楽しく元気に過ごすために、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



夏休みを健康に過ごすために！
～1日の生活リズムと食事を考えましょう～



早寝・早起き・朝ごはん



生活リズムを整えるには、規則正しい睡眠と食事が大切です。
夜更かしをすると、生活リズムが崩れる原因になります。
朝ごはんを食べて、スッキリ目覚めて1日をスタートしましょう。

こまめな水分補給



水やお茶をこまめに飲み、熱中症に注意しましょう。
汗をたくさんかいた後は、スポーツドリンクを上手に利用しましょう。

主食・主菜・副菜のそろった食事

夏の食事は栄養バランスが偏りがちです。
肉や魚などのたんぱく質食品、野菜・果物をしっかりとって夏バテ防止。

お菓子や冷たいもの のとり過ぎに注意



暑くなると、冷たいアイスやジュースをとり過ぎてしまいがちです。糖分のとりすぎは、夏バテの原因に。
冷たいもののとり過ぎは、お腹をこわす原因にもなります。
おやつの食べ過ぎや食べる時間に注意しましょう。

1日3食、規則正しい生活

暑いと、食欲が落ちやすくなりますが、毎日3食しっかりと、栄養不足を防ぎましょう。宿題は午前中の比較的涼しい時間に終わらせましょう。

～世界の料理～

メキシコ料理・7月9日



メキシコは北アメリカの南部に位置します。

国土の3分の1は平均高度1700mのメキシコ高原です。メキシコ料理は、とうがらしを使った辛い料理が特徴で、いんげん豆・とうもろこしを毎日のように食べています。スペイン文化の影響を受けています。

メキシコ料理は、とうもろこしを中心とした農作物の栽培や加工技術、昔から引き継がれた調理道具、儀礼・祭礼と深く結びついた伝統的な食文化が評価され、2010年にユネスコ世界無形文化財に登録されました。

＊献立＊

メキシカンライス
白いんげん豆のスープ
スパイシーチキン
キャベツとコーンのサラダ



フリー百科事典『ウィキペディア
(Wikipedia)』



<https://geopotter.com/>

がっこうはっ
学校発
しょういく
食育レポート



はす だき しょうがっこう へん
蓮田北小学校 編

とうもろこし皮むき体験をしました。



支援学級では給食で出た豆苗の苗を育てました。大きく育った豆苗で「はすベジレシピ」を作りました。

1年生がとうもろこしの皮むき体験をしました。

むいたとうもろこしを給食で食べました。

自分でむいたとうもろこしは、とても甘くておいしかったです。今年度も実施予定です。



(ツナと豆苗の炒め物)



食品検査体制及び学校給食の食材の産地について

《蓮田市における食品検査体制について》

平成23年11月より給食食材の放射性物質の検査を実施しております。
詳しくは市のホームページをご覧ください。

《学校給食の食材の産地について》

【原乳】 埼玉 群馬 栃木 新潟 北海道 岩手 宮城 福島(出荷制限区域を除く)

【米】 蓮田市
[精米] 埼玉県学校給食会にて年1度検査を行っております。

【野菜】 令和8年7月分購入予定産地
産地につきましては変更になる場合があります。

食 材	産 地
キャベツ	群馬、埼玉、千葉、愛知
こまつな	茨城、埼玉
じゃがいも	茨城、長崎、静岡、千葉、埼玉
しらたき	埼玉、群馬
たまねぎ	埼玉、栃木、愛媛、佐賀、愛知
にんじん	埼玉、青森、千葉、茨城
にんにく	青森、茨城
もやし	栃木、静岡、茨城
根しょうが	高知、宮崎
長ねぎ	茨城、千葉
しめじ	長野、新潟、福岡
だいこん	青森、千葉、群馬

食 材	産 地
ズッキーニー	群馬、栃木、宮崎
チンゲン菜	群馬、茨城、静岡
とうがん	愛知、沖縄
なす	埼玉、千葉、茨城、群馬、岡山
にら	栃木、茨城、群馬、高知
かぼちゃ	埼玉、茨城、沖縄、鹿児島
きゅうり	埼玉、福島、山形、群馬、宮崎
ピーマン	茨城、宮崎
赤ピーマン	高知、静岡、長野
とうもろこし(皮付き)	埼玉、千葉、群馬、埼玉
とうもろこし(皮むき)	埼玉、千葉