

令和4年6月30日

7月給食だより

川口市立中居小学校



今年6月の関東地方では、6月6日に梅雨入りが発表され、平年より1日早く、昨年よりは8日早い梅雨入りとなりました。梅雨入り後は全国でゲリラ豪雨が多発し、各地では6月の歴代雨量1位を記録する所もありました。また気温は、中旬くらいまでは梅雨寒で最高気温が20℃を下回る日もありましたが、月の後半からは30℃を超える日も多くなり、27日には観測史上最速で梅雨明けが発表されました。この先、気温がさらに上昇して暑さが厳しくなってくると心配になるのが、夏ばてです。夏ばては、暑さのために食欲が減退したり、冷たい水分などの摂り過ぎやクーラーなどで身体を冷やし過ぎたことにより、内臓の機能が低下してしまったりすることで、暑さ負け、夏負けとも呼ばれることがあります。これから迎える夏休みを元気に過ごす為にも、栄養をしっかり摂って夏ばてにならないように気を付けましょう。

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。

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。

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。

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。

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。

6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はつ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天敵。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。

かもの 買い物のとき、「手首の運動」していますか？

学校給食で使用する食品を選ぶとき、とくに加工品については「食品表示」をよく見て選定をしています。食品表示はたいてい、商品の裏側や側面に小さな文字で書かれていますね。

ですから商品をくるっと回さないと、食品表示を見ることはできません。そこで…

てくび 手首を 回すのです



てくび 手首をくるっと 回転させて— 商品の裏側を見るのです(笑)



2020年から、新食品表示制度に完全移行しました！

2015(平成27)年、それまでのJAS法、食品衛生法、健康増進法の食品表示に関する部分がまとめられ、食品表示法が施行されました。2020(令和2)年から完全実施になっています。

●すべての加工食品に原材料の産地が表示されます

野菜や肉、魚の産地表示は当たり前になりました。最近ではあさりの産地偽装がニュースになりましたね。新制度では、すべての加工品が対象になり、一番重い原材料の産地や製造地、国名などが表示されます。

品名	どら餅
原材料名	本粒あん、小麦粉、油、砂糖、食塩、卵黄、卵白、食用色素、食用香料
添加物	加工用小麦粉、食用色素、香料
内容量	●●●
賞味期限	●●●
保存方法	●●●
製造者	●●●



※加工食品の原料原産地表示制度は2022年4月から完全実施されています。

●アレルギー表示のルールが整えられました

これまでは「特定加工食品表示」といって、「マヨネーズ」と書くと、「卵」と記載する必要はなかったのですが、これからは個別表示が原則です。マヨネーズの場合は、「マヨネーズ(大豆・卵を含む)」などの表示になっています。また添加物にも「グルテン(小麦由来)」などアレルゲンが表示されています。



なお、これらの情報を適切に活用するためには、ある程度の栄養や健康に関する知識をもっていないといけません。学校での家庭科や保健、そして給食を通じた食育の学びを、生活の中での実践的な情報活用につなげていってほしいと思っています。子どもたちには、賢い食品選択ができる消費者教育も含めた食育が必要であると強く感じています。