



# ＊給食だより＊

令和4年7・8月第98号  
大東市教育委員会  
学校管理課  
TEL 870-9102

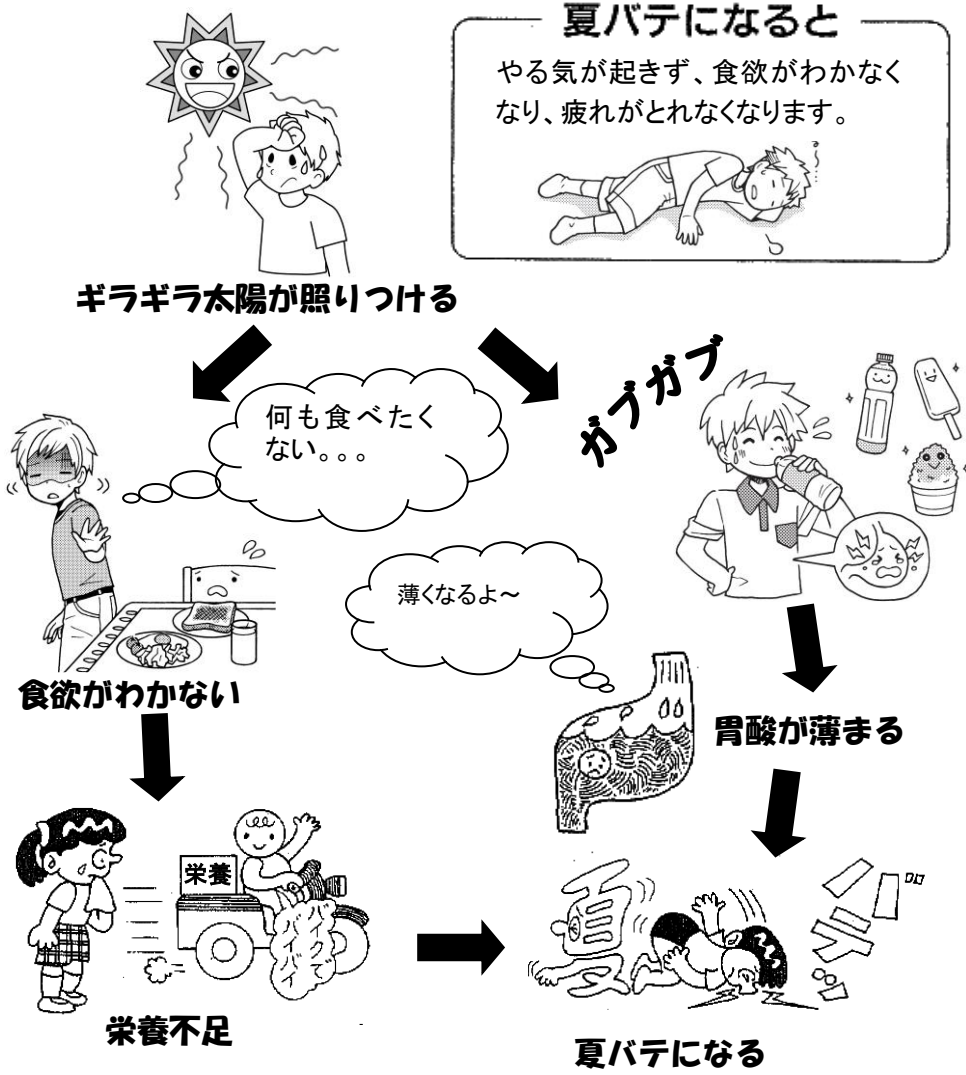


大東市の食育  
キャラクターの  
トマッピーです

## 暑さに負けず、毎日元気に過ごしましょう！

夏は、暑さと湿度の高さのために、食欲がなくなったり、体がだるくなったりします。また、夏休みに入ると、夜更かしや朝寝坊などで生活のリズムがくずれやすくなります。これらの原因が重なると夏バテになってしまうのです。では、どのようなことに気をつければ夏バテにならずに、元気に夏を乗り切れるのでしょうか。

### ☆夏バテになる仕組み



### ☆夏バテにならないためには

**①睡眠をしっかり取る**  
寝不足は、体が疲れやすくなります。睡眠をしっかりとして、1日の疲れをきちんと取り除きましょう。

**②1日3食、きちんと取る**  
暑いからといって、食事の回数が減ってしまうと、栄養不足につながります。1日に必要な栄養素を補うため、3度の食事をきちんととりましょう。

**③清涼飲料などの摂り過ぎに注意しましょう**  
夏は暑いからと清涼飲料やかき氷など冷たい物を食べるが多くなります。これは糖質の摂り過ぎになり、体内のビタミンB<sub>1</sub>が使われ体力の減退につながります。

**④良質のたんぱく質とビタミンB<sub>1</sub>を摂りましょう**  
夏バテにならないためには、毎食で肉や魚などから、良質のたんぱく質を摂取することがポイントです。またビタミンB<sub>1</sub>をしっかり摂って、体の代謝をスムーズにしましょう。



### 中学校給食用お弁当箱の色が変わります！



中学校給食で使用するお弁当箱が、2学期が始まる8月29日の給食から新しくなります。主食用・おかず用ともに、かたちはそのまま色が現在の溜(ため)色からクリーム色(主食用)とメロンオレンジ色(おかず用)に変わります。これまでとは違ったポップな色合いで、給食のイメージも変わりそうです。大東市で中学校給食が始まってから9年近く活躍してくれた溜色のお弁当箱とも7月の給食でお別れです。これまでおいしい給食を皆さんに届けてくれたお弁当箱に感謝の気持ちを込めて、食べ残しをできる限り減らしましょう。そして、新しいお弁当箱も長く使えるように大切に扱ってくださいね。

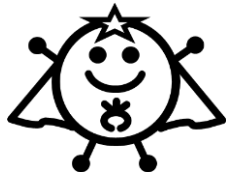
夏休み明けも元気に登校して新しいお弁当箱でおいしい給食を楽しみましょう。



### 物価高騰の影響を受ける学校給食の 安定的な運営に取り組んでいます！

現在、コロナ禍の長期化や原油価格・物価高騰の影響により、学校給食で使用する多くの食材の価格が高騰し、本市の学校給食の運営にも深刻な影響を及ぼしかねない状況です。

そこで保護者の皆さんの負担を増やすことなく安定的な学校給食を提供できるように、今年度本市では、不足する食材購入費(一食あたり小学校20円、中学校25円)の財源として、国の新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金を活用します。



### 地産地消

### 大東市で作られた「たまねぎ」

地元で生産された農産物を地元で消費することを地産地消と言います。大東市の中学校給食では、今年度、地元でとれたお米とたまねぎを使う予定です。

7月5日～12日に使うたまねぎは大東市の専業農家である橋本ファミリーファームさんが大切に育ててくださったたまねぎを使用します。

地元農家の方々が丹精込めて作ってくださったので、しっかり味わってください。