



7月給食だより

令和6年6月27日

おおさわ学園三鷹市立第七中学校

校長 青木 睦

栄養士 高橋 ひかる

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、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。

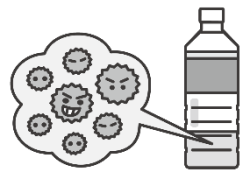
のどが渇いたと感じる前に飲む



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。

みんなで!楽しく!カレーを食べよう!! 三鷹産野菜カレーの日



三鷹市立の小学校 15 校・中学校 7 校で「三鷹産野菜カレーの日」の給食を実施します。これは、三鷹市内産野菜の活用推進の一環として行うもので、おおさわ学園は 7/11 (木) に実施することになりました。この日は、東京むさし農業協同組合三鷹支店 (JA) とサシダファームに様々な三鷹産野菜を届けてもらい、カレーの献立を提供します。

七中の当日の献立は、「夏野菜のカレーライス・海藻サラダ・とうもろこし又は果物」です。当日使用する「玉葱・じゃが芋・なす・ピーマン・にんにく・きゅうり・キャベツ・ズッキーニ・トマト・とうもろこし」は三鷹産のものを届けてもらう予定です。(天候等の都合により、変更の可能性もあります。)

この取り組みを通じて、三鷹産野菜のおいしさを実感し、地産地消の重要性や都市農業の大切さを学ぶ機会につなげてもらえたらと思います。

地場産物のよさを知ろう!

自分たちが住んでいる地域でとれた食べ物を「地場産物」と言います。地場産物は生産者が近くにいて、「顔が見える」「話ができる」「新鮮な野菜が届く」「旬の食材を使用できる」などのよい点が沢山あります。三鷹の農家さんが丁寧に育てた野菜を楽しんでください。

圃場見学行ってきました!

6月中旬に学校栄養士で田辺陽介さん、須藤秀司さん、根岸隆好さんの畑に行ってきました。主に三鷹市の北野方面にある農家さんで第7中学校には東京むさし農業協同組合三鷹支店 (JA) を通して納品してもらっています。

玉葱 (収穫から納品まで)



玉葱は緑の部分が倒れたら収穫の合図



収穫して乾燥させた玉葱。



収穫されたばかりの玉葱



玉葱を計量し、25g単位で仕分けを行う。JAを経由して学校へ。

ズッキーニ



なす



トマト



きゅうり



「サシダファーム」にも行ってきました!

とうもろこし



給食で美味しく食べてもらいたいと、収穫のタイミングを考えてくださっています。7/11 に登場予定です。

おくら



トマト



さやいんげん



7中給食室紹介



第7中学校の給食室は、株式会社「藤江」に委託しています。給食室内は、衛生管理を常に行っているため栄養士と調理員さんのみが見る空間です。今回、給食内の様子や、「藤江」の調理員さん8名を紹介するために掲示物を作成しました。2階の「数学授業教室」前の廊下に掲示しています。是非、一度見に行ってみてください!