



《 児童のみなさんへ 》 今泉小学校

7月の給食目標

今泉小食育標語「食べ物と 作った愛情 いただきます」

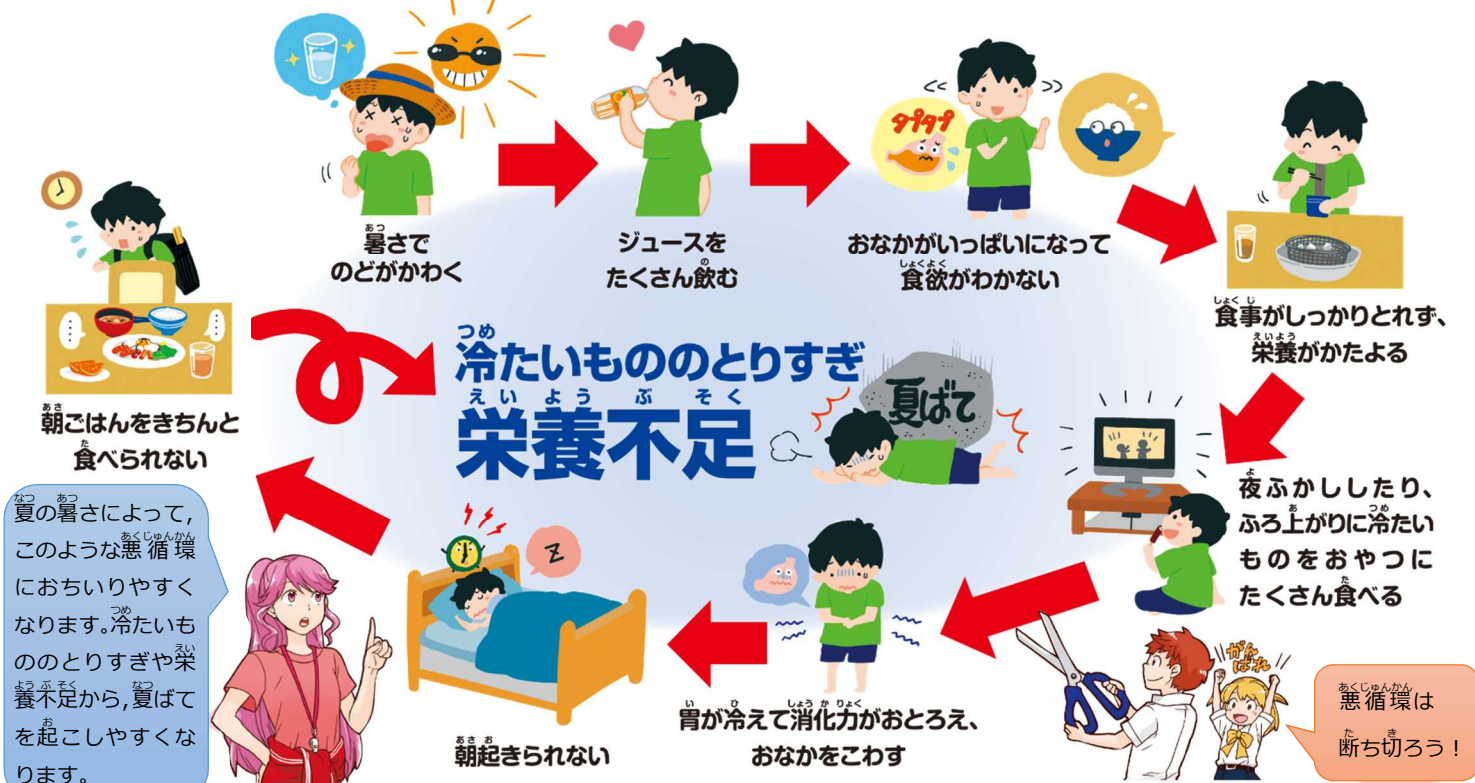
好ききらいをしないで何でも食べよう



「夏ばて」とは夏の暑さで体調を崩してしまうことをいい、その症状はさまざまです。食生活に気を付けることで、夏ばてを防ぎ、夏を楽しく元気に過ごしましょう。

にがてな食べ物に挑戦してみよう!

暑い夏、夏ばてにならないようにするためには、食生活ではどんなことに注意して過ごすといのでしょうか。



水分補給は水か麦茶でこまめに!

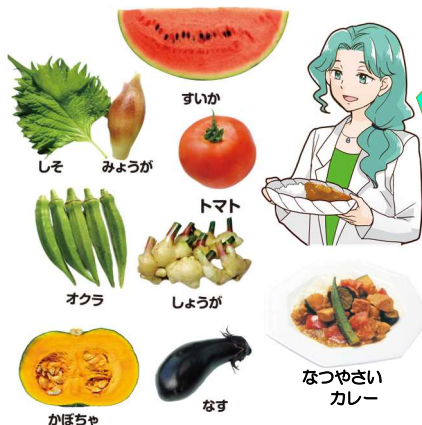
熱中症予防のため、気温に注意します。運動する時に24℃を超えていたら、のどがかわく前に積極的に水分を補給しましょう。ただしジュースでは水分補給になりません。糖分のとりすぎになり、食欲をなくす原因にもなります。普段は水か麦茶を飲みましょう。



のどがかわいてからではなく、かわく前にこまめにとるのがポイントですね。



夏の野菜やくだものを活用!



夏が旬の野菜や果物には、汗で失われる水分やミネラルが豊富です。またしそやみょうが、しょうがといった香味野菜や酢には食欲を高める効果があります。カレーライスのご飯と肉・野菜をしっかり食べることができる、夏ばて予防の定番メニューです。



《 保護者のみなさまへ 》 今泉小学校 7月

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、商品の裏側や側面に小さな文字で書かれています。ですから商品をくると回さないと、食品表示を見ることができません。そこで・・・

**手首を
回すのです**

**手首をくると
回転させてー**

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*

※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。

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。

●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。

●加工食品の栄養成分表示が義務化されました

食品関連事業者に対して、原則として、すべての消費者向けの加工食品と添加物への栄養成分表示を義務付けました。

名称	どら餅
原材料名	小麦(国産)、小麦粉、卵、砂糖、ふすま、糖類(国産大豆を含む)、食塩、膨脹剤
添加物	乳化剤(卵由来)、膨脹剤、香料
内容量	●●●
賞味期限	●●●
保存方法	●●●
製造者	●●●



×マヨネーズ
○マヨネーズ(大豆、卵を含む)



マンゴーについて

国産マンゴーの旬は6～8月で、産地は宮崎、鹿児島、沖縄県が有名です。国産のマンゴーは糖度が高く、品質も高いとの定評があります。旬がお中元の時期にも重なるため、贈り物によく選ばれます。マンゴーは低温で長く保存すると味が落ちてしまう可能性がありますので、冷やして食べたいときは、食べる直前に冷蔵庫で軽く冷やしましょう。マンゴーはウルシ科の木になる果物です。人によっては食物アレルギーの症状が出てしまうこともあるため、はじめて食べる時には注意が必要です。15日の給食にも出ますので、まだ食べたことがない人は、事前に家でも食べてみましょう。

使用食材の放射性物質検査結果について

宇都宮市では、学校給食食材として使用する農産物等の自主検査が月に1回程度、また、調理済給食1食分の自主検査が年に1回行われております。検査結果は、検査翌日までに「宇都宮市ホームページ」にて公表しておりますので、ご覧ください。

使用日	食材	産地	放射性ヨウ素	放射性セシウム
4月22日	にんじん	徳島県	定量下限値未満(20未満)	定量下限値未満(25未満)
5月16日	だいこん	茨城県	定量下限値未満(20未満)	定量下限値未満(25未満)
6月7日	こまつな	栃木県	定量下限値未満(20未満)	定量下限値未満(25未満)
7月6日	ごぼう	栃木県	定量下限値未満(20未満)	定量下限値未満(25未満)