

きゅうしょくだより

令和4年夏休み特別号（小学校）

昭島市学校給食共同調理場

TEL 042-541-8041

いよいよ夏本番です！元気いっぱい、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。

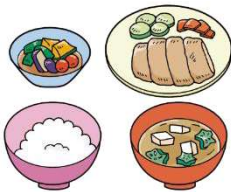


夏休みを元気にすごすための食生活のポイント！

<ポイント①>

～早寝・早起き・朝ごはん～

一日を元気に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣が大切です。「赤・黄・緑」の食材が揃えば、栄養バランスもばっちりです。



<ポイント②>

～上手に水分補給をしよう～

冷房がきいた室内では水や麦茶で充分ですが、体育館や太陽の下でたくさん汗をかいた時には、ミネラルが補給できるスポーツドリンクを飲むのもよいでしょう。ジュースのとりすぎには、要注意です。



<ポイント③>

～間食は時間と量を決めよう～

暑い夏は冷たいおやつが食べたくなりますね。但し、おやつの摂りすぎで食事をおろそかにしてしまうと、栄養の偏りから夏バテの原因になります。ルールを決めて、楽しむようにしましょう。



飲み残しのペットボトルに注意！



ペットボトルの飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に細菌が入ります。そして、飲み残して時間が経った場合は、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。暑い季節、糖分が多い甘い飲み物は、特に注意が必要です。

ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきるようにしましょう。

給食用食材料の購入について

～食材料費購入費補助金を増額～

昭島市教育委員会学校教育部学校給食課

保護者の皆様に御負担いただいております「学校給食費」は、全て、給食食材料購入費に使用し、安全・安心な給食を提供しております。

昭島市では、保護者の皆様の負担軽減と給食の質の維持向上を目的に、従前より、児童・生徒1人1食あたり6円の学校給食用食材料購入費補助金を交付し、保護者の皆様から御負担いただきました「学校給食費」と合わせて、学校給食の食材料の購入に充てております。こうした中、昨今の相次ぐ食材料の高騰に鑑み、令和4年度につきましては、国の地方創生臨時交付金を活用し、現行の児童・生徒1人1食あたり6円の補助に18円を増額し、1人1食あたり24円の補助金を交付することといたしました。

引き続き、給食の質を落とすことなく、安全安心で美味しい学校給食の提供に努めてまいります。