

きゅうしょくだより



家庭数配布

No.3

西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

R2. 7. 22

楽しい夏休みにするために・・・

今日で1学期の給食は終了しました。ランチョンマットの用意や給食着の洗濯など、日々の給食運営へのご協力ありがとうございました。これから楽しい夏休みが始まりますが、夏休みは生活リズムが崩れたり、暑さにより食欲が落ちたりする児童も多いかと思えます。楽しい夏休みを過ごし、気持ちよく2学期をスタートするために、「規則正しい生活」を心がけてほしいと思います。

夏休み

こんなことに気をつけよう

元気と過ごすために...

1 朝ご飯をしっかり食べよう

朝ご飯は1日のスタートの源。赤・黄・緑の3つのグループの食品をそろえた内容になるようにしましょう。

2 冷たいものとり過ぎに気をつけよう

冷たいものをとり過ぎると食欲がなくなり食事がしっかりとれません。

わー！きぷひ〜い

3 夏野菜をたっぷり食べよう

太陽をたっぷり浴びて育った野菜はビタミン類が豊富です。しっかり食べて夏バテ防止！！

4 おやつは量と質を考えて！

家にいるとつい手が出してしまう甘いお菓子や飲み物…。市販のお菓子や、ペットボトル入りの甘い清涼飲料水は糖分をたくさん含んでいるものが多いので、注意が必要です。食べ過ぎ、飲み過ぎは肥満・虫歯・夏バテの原因となりますので、注意しましょう。

糖分たっぷり！

食へ過ぎて夏バテだ〜

いらないっ！

どんなおやつが良いのでしょうか？

子どもたちにとっておやつは食事の一部。量の目安は1日の食事の10〜15%です。たんぱく質・ビタミン・ミネラル等がとれる消化のよいものが理想です。市販のものがダメというのではなく、牛乳・乳製品、果物、野菜、いも類など上手に組み合わせると良いでしょう。

5 規則正しい生活を心掛けましょう

早寝 早起き

いただきます

1日3食きちんとって規則正しい生活を！！

夏場の冷蔵庫には、こんな飲み物を

清涼飲料水は、糖分が多く含まれています。のどがかわいたら麦茶や牛乳、水等を飲みましょう。甘い飲み物を飲むときはコップに入れ少量を飲むようにしましょう。

☆冷やし過ぎないように注意

おやつはこれくらいが適量です。

ビスケット5枚 270kcal サンドウィッチ2切 ミルクティー1杯 250kcal ふかしいも1/2本 牛乳1本 260kcal

給食の食材について

西東京市では、給食で使用した食材の産地を毎月の給食だよりで公表しています。農産物は、天候などの影響を受けやすいため、産地公表は事後公表となります。

食品名	産地
精白米	埼玉
小麦粉・片栗粉	北海道
大豆	北海道
豚肉	群馬
鶏肉	岩手
鶏卵	群馬
さけ	ロシア
さわら	長崎
きびなご	長崎
えび	ベトナム・インドネシア
いか	ペルー
たこ	北海道
ししゃも	アイスランド
あじ	ベトナム
しょうが	高知
にんにく	青森
なす	西東京
長ねぎ	茨城
れんこん	茨城
トマト	西東京
いんげん	茨城・青森
小松菜	西東京
ほうれん草	茨城・群馬
大根	青森
キャベツ	西東京
レタス	長野
にら	栃木
しめじ	長野
えのき茸	長野
もやし	栃木
きゅうり	西東京・群馬
じゃがいも	西東京・長崎・茨城
玉ねぎ	西東京
ピーマン	西東京・宮城
にんじん	千葉
パセリ	茨城
さといも	千葉
赤ピーマン	千葉
にがうり	沖縄
さつまいも	千葉
冬瓜	愛知
パセリ	茨城

「いただきます」「ごちそうさま」を大切に！

料理を作った人や食べ物を育ててくれた人に感謝の意味を表すことだけでなく、肉・魚・野菜など命のある食べ物をいただく、ごちそうになるという意味もあります。感染症予防のため、食事中にはできるだけ声を出さないきまりとなっていますが、感謝の気持ちは忘れないでほしいと思います。大人になっても、食事をする時は、「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつを心を込めて言う習慣を忘れずにいてもらいたいです。

<給食費のお知らせ>

本校は、8月も給食費をお支払いいただいております。引き落とし日は8月11日(火)になりますので、前日までに手数料の10円と合わせて入金をよろしく願いたします。

1・2年生:4,370円 3・4年生:4,640円 5・6年生:4,900円



裏面に続きます

