

# きゅうしょくだより



家庭数配布

No.5

## 夏休みの食生活

西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

R4.7.14

もうすぐ夏休みが始まります。学校が休みに入ると、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活も気をつけましょう。

### ～元気に過ごすためのポイント～



### 1日3回の食事を規則正しくとろう！

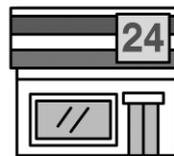
早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの方の目安は1日 200kcal 程度です。

### 栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



### コンビニで購入する場合(例)



主食	主菜	副菜	果物・乳製品
(主にエネルギーのもとになる食品)	(主に体をつくるもとになる食品)	(主に体の調子を整えるもとになる食品)	
ご飯・パン・めん類	肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず	野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず	牛乳・ヨーグルト

### カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

### カルシウムを多く含む食品

### 食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いに挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。



### お手伝い例

<p>買い物に行く</p>	<p>食器の準備・後片付け</p>	<p>野菜を洗う・皮をむく</p>	<p>ご飯を炊く</p>	<p>料理を盛り付ける</p>
---------------	-------------------	-------------------	--------------	-----------------

# 給食の食材について

～令和4年7月分～

本市では、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	食品名	産地	食品名	産地
精白米	群馬	小松菜	西東京	なす	西東京
小麦粉・片栗粉	北海道	大根	北海道	じゃがいも	西東京・長崎
豚肉	群馬	キャベツ	西東京・長野	れんこん	茨城
鶏肉	岩手	かぶ	西東京・青森	にんじん	千葉
鶏卵	群馬	トマト	西東京	玉ねぎ	西東京
さば	千葉	しょうが	高知	ごぼう	青森
鮭	北海道	にんにく	香川	たけのこ	静岡
あじ	ベトナム	もやし	栃木	きゅうり	西東京・千葉
いか	ペルー	ピーマン	西東京	セロリ	長野
たこ	北海道	ほうれん草	栃木・群馬	しめじ・えのき	長野
ちりめんじゃこ	宮崎	パセリ	茨城	冬瓜	静岡
えび	ベトナム	さやいんげん	西東京	とうもろこし	東京
大豆	北海道	長ねぎ	千葉	もずく	沖縄
干しいたけ	九州・四国	にら	栃木	こだますいか	神奈川



7/6(水)の給食に  
登場しました

「野菜たっぷりカレンダー」イラスト大募集!!  
今年度も、たくさんの応募をお待ちしています。

献立名/材料	一人分量 単位	調理方法等
<b>【ムサカ】</b>		
なす (7mmの厚輪切り)	50.00 g	①なすは素揚げする。
じゃがいも (5mm厚輪切り)	50.00 g	②じゃがいもはゆでる。 レンジでチンしてもよい。
豚ひき肉	25.00 g	
玉葱 (みじん切り)	25.00 g	③オリーブ油で肉・玉葱・にんにく を炒め、ミートソースを作る。
にんにく (みじん切り)	0.20 g	
オリーブ油	1.00 g	
塩	0.50 g	④ホワイトソースを作る。
こしょう	0.02 g	
ナツメグ粉	0.01 g	⑤カップになす・じゃがいも ミートソース・ホワイトソース・チーズと 重ねていく。
トマトピューレ	5.00 g	
トマトケチャップ (R)	13.00 g	
ウスターソース	0.50 g	
小麦粉 ドルチェ	5.00 g	⑥オープンまたはトースターで こんがり焼いたらできがり。
有塩バター (よつば)	2.50 g	
ひまわり油	2.50 g	
牛乳 (調理用)	60.00 g	
シュレットチーズ	10.00 g	
紙カップ	1.00 枚	*小判型 220mlを使用しました。
<b>【ギリシャ風サラダ】</b>		
トマト (1cm角)	15.00 g	
きゅうり (厚いちょう)	10.00 g	①玉葱・キャベツはサツとゆでる。 (給食では、サラダ用の野菜もゆでています。)
玉葱 (薄くスライス)	15.00 g	
キャベツ ザク切	18.00 g	
チーズ (1cm角)	7.00 g	②ドレッシングは混ぜておく。
オリーブ油	1.00 g	③野菜にドレッシングをあえ、チーズを 混ぜたらできがり。
レモン	0.30 g	
★りんご酢	1.50 g	
三温糖	1.00 g	
天塩	0.20 g	
こしょう	0.01 g	

ギリシャの家庭料理で、  
他の野菜にアレンジしても  
OKです。

チーズが入っているさっぱりと  
したサラダです。

## 野菜たっぷりカレンダー イラスト大募集 第17回

<テーマ> やさい

(例) 野菜を食べている様子、野菜そのもの、野菜の収穫風景、  
できあがった料理など野菜に関するイラストなら何でもOK

<応募方法> ①画用紙 (A7切 270mm×380mm程度) を  
横長の向きにしてイラストを描いてください。

②画材は色えんぴす、絵の具、クレヨンなど

③イラストは未発表のオリジナルのもの

④作品の裏に保育園名または学校名、学年、氏名を記入

<応募資格> 西東京市在園の保育園児および在学の小学生

<応募期限> 令和4年9月22日(木)まで

<応募先> 保育園または小学校の栄養士に提出してください。

<選考方法> 西東京市栄養士連絡会で10月に選考します。

<結果発表> 結果は保育園または小学校を通じてご連絡いたします。

入選作品は西東京市栄養士連絡会が作成する令和5年(2023年)版の  
野菜たっぷりカレンダーに掲載し、ご本人あてにカレンダーを発送します。  
また保育園・小学校や公共機関で掲示し、ホームページに掲載します。

<その他> ①応募作品は各保育園・小学校に返却します。

②保育園名・学校名および氏名をカレンダーに記載します。

③一次審査を通過した作品は、市内の施設で展示します。

<主催> 西東京市栄養士連絡会 (事務局: 西東京市健康福祉部健康課)

