

なつやす ごう  
夏休み号  
令和2年7月30日

# 給食だより



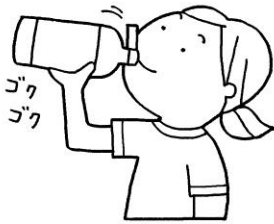
西東京市立谷戸第二小学校  
校長 小林 克彦  
栄養士

いちねん いちばんあつ きせつ  
一年で一番暑い季節がやってきました。あさって なつやす  
明後日から夏休みですが、なつ  
夏バテを起こしたり、たいちょう  
体調をくずしてしまったりは夏休みを楽しめなくなってしまいます。あつ ま  
暑さに負けない食生活を心がけて、げんき  
元気に楽しく過ごしましょう。



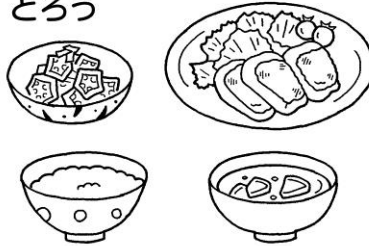
## 夏を元気に過ごすための 夏バテ対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつ  
こまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事を  
とろう



主食、主菜、副菜、汁物を、  
バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



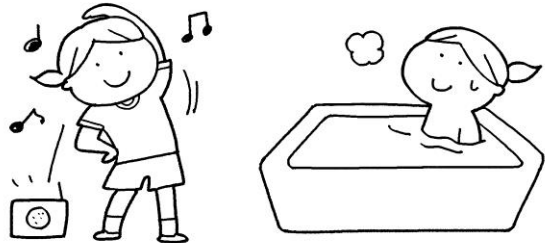
冷たいものばかりではなく、  
温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



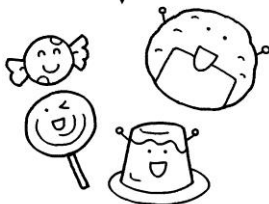
睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかし  
をしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を  
上手にかけるようにしましょう。

見直そう！  
間食の  
とり方



食べる内容を  
考えよう



食べる量を  
考えよう



時間を決めて  
食べよう

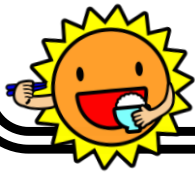


食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり入れると  
よいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。ま  
た、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。



# 野菜たっぷりカレンダー イラスト大募集！

第15回



## <テーマ> やさい

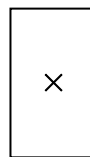
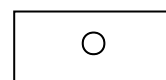
(例) 野菜を食べている様子、野菜そのもの、野菜の収穫風景、  
できあがった料理など野菜に関する絵なら何でもOK



<応募方法> ①画用紙（八つ切 271 mm×392 mmサイズ）を

横長の向きにして絵をかいてください。

用紙は横長の向き



②画材は色えんぴつ、絵の具、クレヨンなど

③絵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・在学の保育園児または小学生

<応募期限> 令和2年9月25日（金）まで

<応募先> 保育園または小学校の栄養士へ提出してください。

<選考方法> 西東京市栄養士連絡会で10月中旬に選考します。

<結果発表> 結果は保育園または小学校を通し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3年(2021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進呈します。

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、市内の施設で展示する予定です。

<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）



## ★8月も給食費の引き落としがあります！

引き落とし日：8月11日（火）／再引き落とし日：8月19日（水）

◆残額不足の時は未納となります。前日までに各ご家庭の口座へご入金ください。

◆事務整理の都合上、3月の引き落としはありません。