

夏休み
直前号

給食だより

保谷小学校
栄養士

R7.7.18



暑い日が続き、なかなか食欲がわかない人も多いのではないのでしょうか。しかし、夏バテや熱中症を予防するためには、しっかり食べて栄養補給をすることが大切です。保谷小では、デザートセレクト給食やお楽しみ給食を実施して、少しでも食べることが楽しみになるような工夫をしています。

7月14日のデザートセレクト給食では、りんごシャーベットかみかんシャーベットのどちらか1つを選んでもらいました。集計の結果、りんごシャーベットが250人、みかんシャーベットが310人で、みかんシャーベットの方が人気のようでした。



1学期の給食最終日である7月17日はお楽しみ給食でした。お楽しみ給食とは、当日教室に運ばれるまで何が出るのか分からない給食のことです。

1学期のお楽しみ給食は・・・

牛乳 しょうゆラーメン ジャンボギョーザ サイダーゼリー でした。

夏休み中の食生活 **意識したい4つのポイント**

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



- ◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



- ◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

- ◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



- ◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



- ◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとりに方につける

- ◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



- ◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



- ◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

- ◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が高まります。



野菜たっぷりカレンダー イラスト大募集

第20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



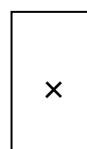
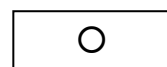
<応募方法> ①画用紙(ハつ切 270mm×380mm程度)を

横長の向きにしてイラストを描いてください。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(上下の向きに注意)



<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7年9月19日(金)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8年(2026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、市内の施設で展示します。

<主催> 西東京市栄養士連絡会



【材料4人分】

《ターメリックライス》

- ・精白米・・・1.5 合 (225 g)
- ・水・・・270 g (米の1.2 倍です)
- ・ターメリック・・・0.8 g
- ・塩・・・0.8 g
- ・サラダ油・・・小さじ2

《具》

- ・鶏もも肉 (小間)・・・100 g
- ・油・・・小さじ1
- ・にんにく・・・1.5 g
- ・にんじん (みじん切)・・・20 g
- ・玉ねぎ (みじん切)・・・60 g
- ・赤パプリカ (みじん切)・・・20 g
- ・黄パプリカ (みじん切)・・・20 g
- ・しめじ (小房分け)・・・12 g
- ・マッシュルーム (スライス)・・・12 g
- ・いか (短冊切り)・・・40 g
- ・小エビ・・・40 g
- ・レモン果汁・・・小さじ1
- ・白ワイン・・・小さじ1
- ・トマトピューレ・・・12 g
- ・ローリエ (粉)・・・一振り
- ・塩・・・少々
- ・こしょう・・・少々

パエリア

6月13日の給食に出たメニューです。



【作り方】

- ① ターメリックライスの材料をすべて炊飯器に入れて炊く。
- ② にんにくを油で炒める。
油ににんにくの香りが移ったら、具を炒め、調味料で味付けをする。
- ③ ターメリックライスと炒めた具を混ぜて完成。

ひとくちメモ



- ★本来はターメリックではなくサフランを使いますが、鮮やかな色に仕上げるため、こちらを使用しました。
サフランの方が、本格的な風味になります！
- ★おうちで作るときには、具を大きめに切ったり、レモン汁ではなく、生のレモンをくし切りにして盛り付けると、見た目が華やかになります♪

長い夏休みが始まります！



1学期は、本校の給食運営にご理解とご協力賜りまして誠にありがとうございました。給食時間中に教室を覗きに行くと、「今日もお米を一粒も残さずにきれいに食べたよ！」「苦手な野菜も、給食なら美味しいから食べられる！」など、いつも嬉しい声を聞かせてくれます。

2学期からも、保谷小のみなさんが元気に勉強や遊びに取り組めるよう、美味しく栄養満点の給食を提供していきます。充実したよい夏休みをお過ごしください。

★2学期の給食は9月2日(火)から始まります！★

