



夏休み 直前号 給食だより

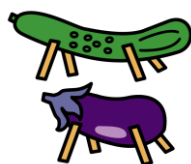
家庭数

保谷小学校
栄養士
R8.7.16

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を賜りまして誠にありがとうございました。毎日戻ってくる食缶を確認していると、昨年度は残しがちだった学年が、進級してからは空っぽで戻ってくることが増え、子どもたちの心身の確かな成長を嬉しく感じています。また、食器の正しい置き方を意識したり、地場野菜や世界の料理に興味を持ったりと、食への好奇心がぐんと広がった1学期でした。夏休み中も『早寝・早起き・朝ごはん』を意識して、元気に楽しくお過ごしください。



★2学期の給食は9月2日（水）から始まります！★



夏休み中にぜひお子様と一緒に料理に挑戦してみてください。

自分で作って食べる経験は、子どもたちの食への関心を深める素敵な食育になります。

とうもろこしごはん



【材料（4人分）】

精白米…2合	★酒…小さじ1
水…440ml	★みりん…小さじ1
とうもろこし…1本	★塩…小さじ1/2

【作り方】

- ① お米は研いで浸漬しておく。
- ② とうもろこしの実を包丁でそぎ落とす。
- ③ 浸漬した米に★ととうもろこしを混ぜ合わせ、上にとうもろこしの芯を乗せて炊く。

「甘くておいしい！」と子どもたちに大人気だったメニューです。

お米を研ぐ、とうもろこしの皮をむく、小さじで調味料を計ってみる…など、

まずは簡単なことからお子様にチャレンジさせてみてください。



サイダーゼリー入りフルーツポンチ

【材料（10人分）】

水…135ml	好きなフルーツ缶…500g
粉寒天…2.3g	
上白糖…18g	★上白糖…70g
サイダー…100ml	★水…700ml

【作り方】

- ① 鍋に水と粉寒天を入れ、沸騰後3分間しっかりかき混ぜて完全に煮溶かす。火を止め、上白糖を加える。
- ② ①へサイダーを加えて優しく混ぜ、耐熱性の容器に流して冷やし固める。
- ③ 別の鍋に★を入れて沸かし、上白糖が溶けたら火を止め、冷やしておく。
- ④ フルーツ、好きな形にカット（型抜き）したゼリー、シロップをすべて合わせたら完成。



第21回 野菜たっぷりカレンダー イラスト大募集



テーマ「やさい」

あなたのイラストが
カレンダーになる！

野菜を食べている様子、野菜そのもの、野菜の収穫風景、
野菜を使った料理など、野菜に関するイラスト

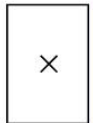
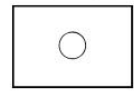


応募締切 令和8年9月9日（水曜日）

応募規定

- ①画用紙（八つ切270mm×380mm程度）向きは横長
- ②画材は色えんぴつ、絵の具、クレヨンなど
- ③イラストは未発表オリジナルのもの
- ④作品の裏に保育園名・小学校名、学年、氏名を記入

画用紙の向き



応募資格

西東京市在園・在学の
保育園児及び小学生

応募先

保育園・小学校の栄養士に
提出してください。

選考・結果発表

西東京市栄養士連絡会で10月に選考します。
結果は保育園・小学校を通して連絡します。



その他

- ①応募作品は各保育園・小学校に返却します。
- ②入選作品は保育園名・小学校名、氏名とともに
2027年版野菜たっぷりカレンダーに掲載します。
- ③野菜たっぷりカレンダーは、保育園・小学校や
公共機関で掲示し、市ホームページに掲載します。
- ④一次審査を通過した作品は、市内の施設で展示します。

食べ物ビンゴゲームにチャレンジ!



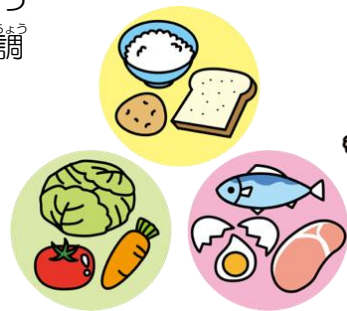
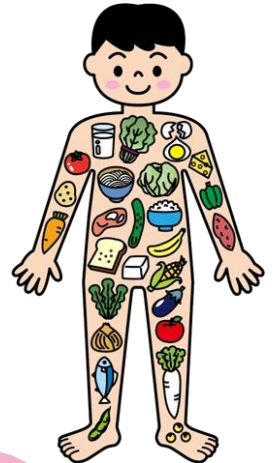
◎あなたの体は食べたものでできている

みなさんの体は、毎日食べているものでつくられています。
ごはん、パン、肉、魚、野菜、果物など、食べ物にはそれぞれ違う栄養素がふくまれているので、私たちが元気に生活するためには、まんべんなく食べることが大切です。

もうすぐ夏休みが始まり、給食がなくなります。お休み中は、好きな時間に、好きなものを食べたり、お菓子をダラダラと食べてしまうこともあるかもしれません。けれど、そんな生活を続けていると体調を崩しやすくなります。

そこで、1日3食の食事を意識して食べられるよう「食べ物ビンゴゲーム」を考えました。

できるだけいろいろな食べ物に挑戦して、暑い夏を元気に乗り越えましょう!



◎食べ物ビンゴゲームのルール

いろ色をぬったマスが5個並んだらビンゴ!

食べ物ビンゴゲームのルールは次の通りです。

- ① ビンゴカードのマスにある食べ物を食べたら、そのマスに色をぬりましょう。
ただし、1回の食事でもぬることができるのは、1カ所です。
- ② 色をぬったマスが、タテ・ヨコ・ナナメ、どこでも5個並んだら「ビンゴ!」です。
- ③ 真ん中の「★」マークの部分は、あなたが好きな食べ物や、苦手だけど挑戦したい食べ物など自由に決められるマスです。
- ④ 色ぬりをはじめた白と、終わった白を書きましょう。



パン 	なす 	もやし 	にく 	たまねぎ
きのこ 	さかな 	とまと 	めん 	きゅうり
かいそう 	ごはん 	★	ピーマン 	たまご
まめ 	ブロッコリー 	じゃがいも 	とうもろこし 	ぎゅうにゅう
くだもの 	あおな 	とうふ 	にんじん 	キャベツ

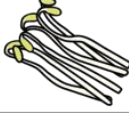
※食物アレルギーのある人は、別の食べ物に変更してよいです。

※食べ物の種類がわかる人は、メモの中に書きましょう。(例:「さかな→アジ」「あおな→小松菜」)

★食べ物ビンゴゲームをはじめよう!

1回の食事で食べた食べ物を1カ所だけぬることができます。タテ・ヨコ・ナナメの列がそろったらビンゴです。はじめた日とおわった日を書きましょう。

ビンゴカード：レベル1

パン 	なす 	もやし 	にく 	たまねぎ 
きのこ 	さかな 	とまと 	めん 	きゅうり 
かいそう 	ごはん 	★	ピーマン 	たまご 
まめ 	ブロッコリー 	じゃがいも 	とうもろこし 	ぎゅうにゅう 
くだもの 	あおな 	とうふ 	にんじん 	キャベツ 

★ マークの食べ物は、

です。

はじめた日 月 日

おわった日 月 日

メモ

ビンゴカード：レベル2

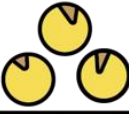
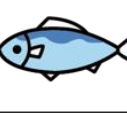
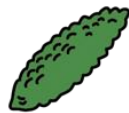
★ マークの食べ物は、

です。

はじめた日 月 日

おわった日 月 日

メモ

ぶたにく 	ミニトマト 	ごはん 	だいすせいひん 	にんじん 
かぼちゃ 	たまねぎ 	さかな 	ぎゅうにゅう 	ねぎ 
くだもの 	ヨーグルト 	★	めん 	とりにく 
ほうれんそう 	だいこん 	たまご 	オクラ 	パン 
こさかな 	じゃがいも 	レタス 	ゴーヤ 	わかめ 