



# 給食だより



保谷小学校  
栄養士

NO8. 5.7.18

## 1学期最終日のお楽しみメニュー

今日で1学期の給食は終わりました。今年度も各学期最後の給食は、“お楽しみメニュー”です。『何がでるのかな?』と楽しみにしていてくれるといいなと思っています。

“やったー”とか“なんだー”などいろいろな反応があるかもしれませんが、毎学期末のひみつのメニューとして楽しみにしてもらい、ご家庭でも食卓の話題にしていただければと思います。



### メニューは

- ☆ ジャージャー麺・・・豚ひき肉に野菜をたっぷり使った肉みそを中華麺にかけて食べます。肉みそには刻んだ高野豆腐も加えています。
- ☆ ポテトとコーンのサラダ・・・角切りにしたじゃがいも・きゅうりとホールコーンのサラダです。
- ☆ みかんシャーベット・・・お楽しみはみかん果汁 100%の冷たいデザートです。
- ☆ 牛乳・・・夏休みに入っても毎日1本分は飲みましょう！

### 給食費についてのお知らせ★8月も引き落としがあります★

- ◎ 7月の再振替分と8月初回の振替分の未納通知はいたしませんので、記帳等でご確認ください。
- ◎ 未納入額があると翌月に繰り越され、金額が大きくなってしまいます。毎月の自動振替にご協力ください。

# デザートセレクトを実施しました

7月14日（金）に今年度第1回目のセレクト給食を実施しました。7月はデザートセレクトで、りんごゼリーとぶどうゼリーの2つから選んでもらいました。

結果は、りんごゼリー 205人：ぶどうゼリー 341人でした。結果、子どもたちにはぶどうゼリーの方がちょっぴり人気のようにでした。



## ◆ おやつを食べる前に ◆

夏休み中はおやつを食べる機会が多くなります。おやつを食べる前に次のことに注意しましょう。

### ■ おやつは楽しみ程度に



朝、昼、夕の3食をしっかり食べることで、1日の栄養はとれます。おやつを食べすぎて食事が食べられないのはいけません。

### ■ おやつは小分けして食べましょう



袋やペットボトルに入ったまま食べたり、飲んだりするとつい食べすぎてしまいます。お皿やコップに分けて、少しずつ食べましょう。

### ■ おやつの中身をもっと知ろう

成分	10gあたり
たんぱく質	1.5g
脂 質	12.4g
炭水化物	12.1g
ナトリウム	20mg
カルシウム	5.1mg

おやつのお菓子やジュースに含まれるエネルギーや栄養成分、原材料を知ること、自分のおやつを見直すことができます。

## <おやつの約束を守りましょう>

- ① 時間を決めて食べる
- ② 量を決めて食べる
- ③ 手を洗ってから食べる
- ④ 食べたら歯をみがく

お子さんとおやつを食べる時のルールを確認しましょう！！

# 野菜たっぷりカレンダー イラスト大募集

第18回

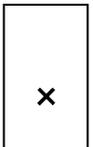
<テーマ> や さ い

(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（八つ切 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。
  - 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作品の裏に学校名、学年、氏名を記入

用紙は横長の向



- <応募資格> 西東京市小学校在学児童
- <応募期限> 令和5年9月21日（木）まで
- <応募先> 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6年(2024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応募作品は各小学校に返却します。
  - ②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）

# 献立から

ジャージャー麺の肉みそを紹介します！

レタ스에巻いて食べてもOK！

## 肉みそ

4人分

豚ひき肉	200g	スープ（水+スープの素）	300cc
酒	小1	三温糖	大1
しょうが（みじん切り）	少々	赤みそ	大3
にんにく（みじん切り）	少々	酒	大1
トウバンジャン	小1/4	しょうゆ	大1強
炒め油	大1/2	みりん	大1+大1/2
ゆでたけのこ	100g	片栗粉	大1+大1/2
干し椎茸	中2枚	ごま油	小1
にんじん	小1/2本		
長ねぎ	中1本		

※スープの素使用時は塩分を注意。

- ① 豚ひき肉に酒を振っておく。
- ② 野菜類、干し椎茸は粗みじん切りにしておく。
- ③ しょうが、にんにく、トウバンジャン、①を炒め、②を加えよく炒める。
- ④ ③にスープと調味料を加え、煮込み、肉みそを作る。
- ⑤ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を加え、仕上げる。



## 長い夏休みがスタートします

今年も感染予防を少し意識しながらの夏休みになりそうです。料理や後片付け、買い物など何でもかまいませんので食生活に関係した家のお手伝いを是非、体験させてあげてください。

また、特に低学年の子どもたちには『しゃもじでごはんを盛る』、『お玉で汁物を盛る』など、盛り付けのお手伝いも体験させていただきたいと思います。

☆2学期の給食は9月4日（月）からスタートします☆

では、元気に楽しい夏休みをお過ごしください！！