



給食だより



保谷小学校
栄養士

NO8. 6.7.18

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?』と楽しみにしてくれてい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。肉みそには刻んだ蒸し大豆も加えています。
- ☆ キャベツの南蛮漬け……ジャージャー麺のトッピングにしてもよい、さっぱりとした南蛮漬けです。
- ☆ さつまいもチップス……給食ではデザートとして出している大人気メニューです。
- ☆ 牛乳……夏休みに入っても毎日1本分は飲みましょう！

夏休みの給食行事ついて★参加申し込みをされた方へ★

- ◎給食室たんけん……参加時間をご確認の上、ご参加ください。
- ◎親子料理講習会……募集数を超えたため、抽選となりました。
1 1日付けで抽選結果のお知らせをお渡ししましたので、持ち物等をご確認いただき、ご参加ください。

デザートセレクトを実施しました

7月12日（金）に今年度第1回目のデザート給食を実施しました。7月はデザートセレクトで、みかんシャーベットとりんごシャーベットの2つから選んでももらいました。



結果は、みかんシャーベット 325人：りんごシャーベット 228人でした。結果、子どもたちにはみかんシャーベットの方がちょっぴり人気のようでした。

◆ おやつを^た食べる^{まえ}前に ◆

夏休み中は^{なつやす}おやつを^た食べる^{きかい}機会が多くなります。おやつを^た食べる^{まえ}前に^{つぎ}次の^{ちゅうい}ことに注意^{ちゅうい}しましょう。

■ おやつは^{たの}楽しみ^{ていど}程度に



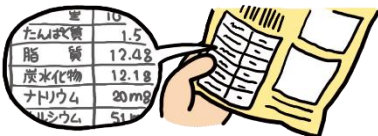
朝、昼、夕の3食を^{あさ ひる ゆう}しっかり^{しよく}食べる^たことで、1日の^{いち にち}栄養^{えいよう}はとれます。おやつを^た食べ^{しょくじ}すぎて^た食事が^た食べ^たられない^ははいけません。

■ おやつは^こ小分け^たして^た食べ^{ましょ}ましょう



袋やペットボトルに入^{ふくろ}ったまま^{はい}食べ^たたり、飲^のんだり^すると^つつい^た食べ^たすぎて^ましま^います。お皿やコップに^さ分け^て、少^{すこ}し^づづ^づ食べ^ましょう。

■ おやつの中身^{なかみ}をも^しっと知^しろう



おやつのお菓子やジュースに^{おかし}含ま^{ふく}れる^{えい}エネルギー^{えい}や^{えい}栄養^{えい}成分^{ぶんぶん}、^{げんざいりよう}原材料^しを知る^しことで、^{じぶん}自分^みのおやつ^みを見^み直^{なお}す^{こと}と^ができ^ます。

<おやつ^{やくそく}の約束^{まも}を守^{まも}りましょ>

- ① 時間^{じかん}を決^きめて^た食べ^たる
- ② 量^{りょう}を決^きめて^た食べ^たる
- ③ 手^てを洗^{あら}って^たから^た食べ^たる
- ④ 食べ^たたら^は歯^はを^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19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



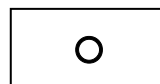
<応募方法> ①画用紙（八つ切 270mm×380mm程度）を
横長の向きにしてイラストを描いてください。

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作品の裏に学校名、学年、氏名を記入（向きに注意!）



×

<応募資格> 西東京市小学校在学児童

<応募期限> 令和6年9月20日（金）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7年(2025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！

レタスに巻いて食べても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。

給食では刻み大豆を加えたり、高野豆腐を加えたりしています。



長い夏休みがスタートします

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3日（火）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！！