

給食だより

令和7年度
夏休み号



西東京市立保谷第一小学校

まもなく待ちに待った夏休みが始まります。1年生は配膳や片付けにも十分に慣れ、今では「今日の給食もすごくおいしかった!」「2回おかわりしたよ!」などと元気に声をかけてくれる児童が多くいます。夏バテを防止するために、夏休み中もなるべく主食・主菜・副菜のそろった食事をするよう心がけましょう。野菜や肉・魚・卵・豆腐などのおかずを食べることで、栄養素バランスが整います。健康的な食生活を送り、充実した夏休みを過ごしてください。

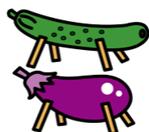


枝豆のさやもぎ体験



にしとうきょうしのうさんぼつ
西東京市農産物
キャラクター
めぐみちゃん

7月9日に、3年生に枝豆のさやもぎ体験を実施しました。中町にある都築勲さんより、枝付きの新鮮な枝豆を届けてもらいました。理科の学習に関連づけ、スライドショーを用いて枝豆の成長の仕方について確認しました。さやもぎをした枝豆を給食室へ無事に届けた後も、床に落ちた泥や葉などを拾って、しっかり後片付けをしてくれた3年生。協力して活動する姿が立派でした。給食時には、「4粒も入っていたよ。」「甘くておいしい〜。」と、興味を持って枝豆を味わっている様子うかがえました。おかわりの列ができる学級もあり、農家さんへの感謝の気持ちもこめて美味しくいただくことができました。



8月31日は野菜の日



8月31日は「野菜の日」です。スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。夏休み中も、野菜をしっかり食べて、毎日を元気に過ごしましょう。今年度も野菜たっぷりカレンダーのイラストを募集します。詳細は裏面をご覧ください。

◆おいしく、栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。



◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをします。



◆価格が安く、環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。

