

給食だより

1学期号

令和7年7月18日
西東京市立保谷第二小学校
校長 斉藤 境 栄

1学期の給食が終わりました。天候や気温の変化が大きかったため、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしている人も多くなっています。いよいよ待ちに待った夏休みです。夏休み中も規則正しい生活と食事、生活リズムを崩さず、元気に楽しい夏休みを過ごしましょう。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

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、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渴きを感じにくいいため、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気をつける

◆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。



今年も野菜たっぷりカレンダーのイラストを募集します

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(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

夏休み! つくってみよう給食メニュー「のりの佃煮」

【材料】(作りやすい分量)

焼きのり・・・2枚(6g)
砂糖・・・小さじ2強(8g)
酒・・・小さじ1(6g)
しょうゆ・・・大さじ1(18g)
みりん・・・小さじ1(6g)
水・・・大さじ6(90g)

【作り方】

- ①のりは小さくちぎる。
- ②調味料と水を鍋に入れ、火にかけ、煮立たせたら、①を入れて混ぜながら弱～中火でぐつぐつ煮る。
- ③水分が少なくなって、とろみがついたらできあがり。

