

給食だより

1学期号

令和6年7月16日
西東京市立保谷第二小学校
校長 三澤 亘 潤

猛暑の日々が続いています。体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか。夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

夏バテしない食生活を！夏バテを防ぐ4つのポイント

★ 朝・昼・夕の3食 を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★ 冷たいものを取りすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



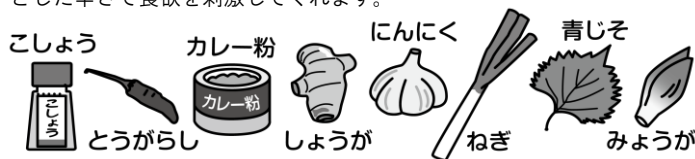
★ おやつはダラダラ 食べない

食事が食べられなくなるように、時間と量を考えましょう。



食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



薬味たっぷりが おすすめ！



そうめん、うどん、冷やっこなど

夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB₁」を食事に取り入れましょう。ビタミンB₁は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB₁を多く含む食品例



★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたりすることによる、ビタミンB₁不足が挙げられます。ビタミンB₁は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB₁を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。



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作品の裏に保育園名または学校名、学年、氏名を記入(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6年9月20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。

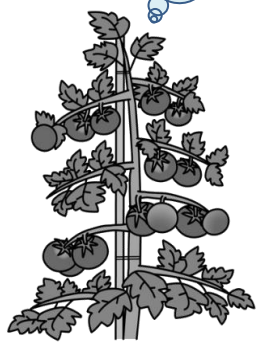
<結果発表> 結果は保育園または小学校を通してご連絡いたします。
入選作品は西東京市栄養士連絡会が作成する令和7年(2025年)版の
野菜たっぷりカレンダーに掲載し、ご本人あてにカレンダーを進呈します。
また保育園・小学校や公共機関で掲示し、ホームページに掲載します。

<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（事務局：西東京市健康福祉部健康課）



やさいをたっぷり食べよう！



トマト



きゅうり

毎年市で募集しています。秋・冬野菜や茎になっている野菜を描いてもよいですね◎

とうもろこしの皮むきをしてもらいました

7月2日（火）1年生に給食のとうもろこしの皮むきをしてもらいました。
とうもろこしの葉っぱやひげを観察しながら、全校分130本ほどのとうもろこしをあっという間にむいてくれました。むいてもらったとうもろこしは、給食室で洗ってからゆでて提供しました。とても甘くておいしいとうもろこしでした！1年生のみなさん、ありがとうございました。

活動の様子をホームページにも掲載しています。ぜひご覧ください。

