

7月給食だより



西東京市立向台小学校

校長 湯浅 泰美

【給食室より】

梅雨が終わると、本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。	夏野菜をしっかり食べましょう。 ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。 夏の旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。
こまめに水分をとりましょう。 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。	冷たい物は、ほどほどにしましょう。 アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

野菜の摂取目標量…1日 350g以上



※小学生は 240～300g が目安です。

旬の夏野菜 ★重さは1点当たりの 目安（正味重量）	トマト 約 150 g	なす 約 70 g	ピーマン 約 30 g	きゅうり 約 100 g
トウモロコシ 約 150 g	ゴーヤ 約 260 g	ズッキーニ 約 160 g	オクラ 約 10 g	枝豆(10さや) 約 15 g

7月の給食費引き落とし日のお知らせ

引き落とし日：7月18日（火）

※給食費は、給食で使用する食材を購入するために使われます。
計画的な給食運営のため、未納のないようにお願いします。
前日までに、残高のご確認をお願いします。

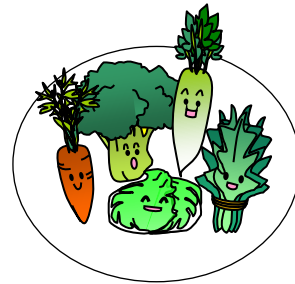
1・2年生：4,370円 3・4年生：4,640円 5・6年生：4,900円

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

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絵なら何でもOKです。



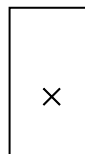
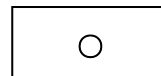
<応募方法> ①画用紙（ハつ切 270 mm×380 mmサイズ）横長の向き

②画材は色えんぴつ、絵の具、クレヨンなど

③絵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

用紙は横長の向き



<応募資格> 西東京市在園・在学の保育園児または小学生

<応募期限> 令和5年9月15日（金）まで

<応募先> 事務局栄養士 野田まで提出してください。

<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、市内の施設で展示する予定です。

<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）