

# 給食だより

令和5年度  
7月号

家庭数

令和5年6月30日  
西東京市立栄小学校  
栄養士 新井 美有  
柴原 希鈴

もうすぐ夏休みですね。梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかり睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることやこまめな水分補給が肝心です。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給しましょう。

## ☆今月の献立から☆

### 7日(金)七夕献立、とうもろこしの皮むき

七夕汁に入っているそうめんは、夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸をイメージしています。

また、7日は1年生にとうもろこしの皮むき体験授業をします。市内で収穫されたとうもろこしを用いて皮むきの体験をし、とうもろこしがどのように育っているのか、学習します。

### 12日(水)枝豆のさやもぎ

2年生に枝豆のさやもぎ体験授業をします。枝豆は市内の農家さんより届けてもらいます。枝豆の構造を観察しながら、茎から「さや」をもらいます。

### 13日(木)タイ料理

今月の世界の料理は「タイ」です。「カオマンガイ」は、しっかりとゆでた鶏肉をごはんの上に乗せて食べます。

## ☆暑さに負けない!チェックリスト☆

- 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる  
→夕食が遅くなる場合には、2回に分けて食べるなどの工夫を。
- 早寝・早起きをし、日中は体を動かす  
→夜更かしや、夜遅くの食事は控えましょう。
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける  
→夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。
- 冷たいものとり過ぎに気を付ける  
→おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。
- こまめな水分補給を心がける  
→汗をたくさんかいたら、塩分もとりましょう。

## ☆子供たちの様子☆

1年生の生活科の授業で、『きゅうしょくじつのおしごと』というタイトルでお話をさせていただきました。タブレットを活用して、調理や食器の洗浄をしている様子を動画で見てもらいました。実際の道具を紹介すると、「さわってみたい!」と興味津々に目を輝かせていました。各クラスたくさん質問をしてくれたので、給食室の仕事について具体的にイメージができていると嬉しいです。これからもより充実した給食時間を過ごしてもらいたいです。



7月給食費の引落とし日  
13日(木曜日)

1・2年生	4,370円	} 手数料 +10円
3・4年生	4,640円	
5・6年生	4,900円	

## 今月の地場産物

田倉農園さん…えだまめ、ズッキーニ  
中野雄一さん…とうもろこし

~野菜たっぷりカレンダーイラスト募集について~  
今年度も作品を募集します。詳細は右側をご覧ください。