

給食だより

令和5年度
夏休み号

家庭数

令和5年7月20日
西東京市立栄小学校
栄養士 新井 美有



明日からいよいよ、夏休みですね。暑い夏休みを元気に過ごすためには、規則正しい生活とバランスのとれた食事が大切です。体調を整えて、楽しい夏休みを過ごしてください。

おやつと上手に付き合おう!

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事できれいな栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとおり方を振り返るとともに、上手なおやつのとおり方を確認してみましょう。



★時間を決めて食べる



3回の食事が食べられなくなるよう、時間を考えて食べましょう。

ダラダラと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。



★食べ過ぎない

200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。



★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすめです。

☆子供たちの様子☆

7月7日(金曜日)、1年生がとうもろこしの皮むきのお手伝いをしてもらいました。西東京市で育った「ほしつぶコーン」という品種のとうもろこしを農家の中野雄一さんが届けてくださりました。

じっくりと観察をしたり、とうもろこしクイズに挑戦したりして、楽しみながら学習している姿がみられました。

1年生が皮をむいてくれたとうもろこしはとても甘く、七タメニューと一緒に全校でおいしくいただきました。



色やにおい、さわり心地はどうか?

☆8月給食費の引落とし日☆

14日(月曜日)

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	

※学級閉鎖をした学級は別紙をご確認ください。

8月も給食費の引落としがあります。
7月の再引落とし日は25日です。
前日までに入金をお願いします。

7月12日(水曜日)は、2年生が枝豆のさやもぎのお手伝いをしてくれました。「さらさらしてる」「いろいろな形があった!」など、たくさん観察をして、さまざまな感想を伝えてくれました。栄小のみんなの給食になるという責任感をもちながら、丁寧にお仕事をしてくれました。



たくさんできた!

