

きゅうしょくだより



家庭数配布

No.5



栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人も R6.7.18

いるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



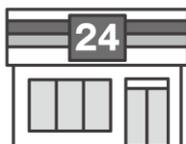
● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

<p>主食 (主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ごはん、パン、めん類</p>	<p>主菜 (主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず</p>	<p>副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物</p>
--	---	---

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

<p>牛乳・乳製品</p>	<p>果物</p>
----------------------	------------------



夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



● コンビニで買う場合（例）

給食の組み合わせも参考にしてください。

<p>主食</p> <p>おにぎり、そば、パン</p>	<p>主菜</p> <p>冷ややっこ、焼き魚、からあげ、ゆで卵</p>	<p>副菜</p> <p>スープ、サラダ、煮物</p> <p>ミネストローネ</p>
------------------------------------	--	---

★ 1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

<p>冷やし中華</p> <p>市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認しとり過ぎないようにしましょう。</p>	<p>中華めん（主食） ハム・卵（主菜） きゅうり・トマト（副菜）</p>	<p>卵サンド</p> <p>パン（主食） 卵（主菜）</p> <p>副菜を追加！</p>
--	---	--

塩分注意！



1食当たりの塩分（食塩相当量）の目安

小学生（低学年／中・高学年） 1.5g 未満／2g 未満	中学生 2.5g 未満
---------------------------------	----------------

★2学期の給食は、9月4日(水)から始まります。忘れ物がないようお願いいたします。



野菜を食べていますか？

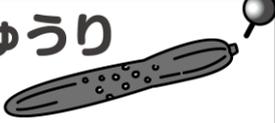


野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味は変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。

夏野菜の特徴を見てみよう！



きゅうり



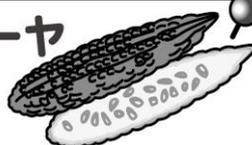
約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

トマト



赤い色素リコピンは強い抗酸化作用があり、様々な健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

ゴーヤ



「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。ビタミンCが豊富で肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

えだまめ



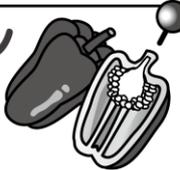
大豆が熟す前の若い豆で、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やCaを多く含み、栄養価の高い野菜。

かぼちゃ



昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

ピーマン



未熟なうちに収穫するため、苦味があるが、ビタミンCやβ-カロテンを含む。完熟すると、甘味が増して、栄養価も高まる。

なす



古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮にあるナスニンという色素成分が生活習慣病予防に役立つ。

とうもろこし



米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。「スイートコーン」は、甘味の強い種類。

夏の食べものことわざクイズ



○に夏の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と○の数、[]がヒントです。

Q1 夏の○○○で足が早い

[] 食べものが傷みやすいことを“足が早い”ということから、早く食べないと味が落ちるという意味



Q2 塗り箸で○○○○を食う

[] 塗り箸ではすべて食べにくいという意味で、やりにくいものごとのたとえ



Q3 ○○栗三年柿八年

[] ○○と栗の木は実がなるまで3年、柿の木は8年かかるということから、何事も年数をかけなければ完成しない、という意味



Q4 親の意見と○○○の花は千に一つも仇はない

[] ○○の花が咲くとしっかりと実がなるので無駄がない。それと同じように、親の意見も無駄がないから心に留めておこう、という意味



Q5 ○○○が赤くなると医者が青くなる

[] 栄養がたくさんある○○○が熟すころになると、○○○を食べるとみんな元気になるので、医者の仕事が減ってしまう、という意味



ヒント



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。
 - 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じ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)

2年生『食の体験活動』 <<枝豆のさやもぎ・とうもろこしの皮むき>>

6月26日(水)、2年生が枝豆のさやもぎをしました。まず、農家さんの動画で畑の様子、枝豆の栽培方法などを学びました。いよいよ、手元に枝豆が届き、いざ実践！枝から実をもぐ作業は、2年生には簡単だったようで、全校分20kgもあっという間でした。授業後には、枝豆のさやもぎをした後、発見したことや感想をワークシートに記入しました。一部をご紹介します。

- ◎ 枝豆には、豆が1つあるものと2つ3つあるものがあり、とてもふしぎでした。また今度やりたいと思いました。1組 Iさん
- ◎ 枝豆のさやもぎを手でやるなんてこんなに大変なことに気づきました。根っこがもじゃもじゃでびっくりしました！2組 Kさん
- ◎ 枝豆の大きさを知りました。枝豆を育ててくれている人に「ありがとう」と思いました。1組 Sさん
- ◎ 枝豆に毛が生えているのを知りました。ざらざらしていて、とても気持ちよかったです。1組 Sさん
- ◎ 小さい枝豆がふわふわしていた。小さい枝豆がかわいかった。最初、枝豆をとるのが難しかったけど、やっていたらだんだんうまくなってきました。枝豆は曲がっていると曲がっていないのがありました。2組 Sさん
- ◎ ぞらまめとはちがって、小さいものあれば大きいものもありました。1組 Bさん
- ◎ トマトより枝豆のほうざらざらしていた。においは畑のはっぱみたいだと思いました。2組 Mさん
- ◎ 枝豆の葉は、すべり止めみたいでした。枝豆の根っこは一気に色が変わっています。色は緑、黒、茶色の順番です。1組 Mさん
- ◎ 枝豆の種がピンク色のことを初めて知りました。いつも枝豆をじっくり見ていないので、今日は枝豆にはもじゃもじゃみたいな毛があることに気づきました。2組 Yさん

7月10日(水)には、全校分144本のとうもろこしの皮むきをしました。前半は、栄養士がとうもろこしの「ひげ」の数と「実」の数と同じであること、水をあげるのは涼しい時間であること、収穫する時間によって味が変わるなど、クイズ形式で話をしました。とうもろこしは、日中に溜めた栄養分を気温が低くなる夜に、葉から実へ成長のために送っているため、夜は実に甘みが蓄えられた状態になります。朝採りすることにより、一番甘くておいしい状態のとうもろこしを食べることができるのです。もじゃもじゃしている「ひげ(絹糸と言います。)」は、茶色になると、食べ頃の目印です。皮むきを経験したことがある児童はたくさんいましたが、今回は一歩進んだ視点で、とうもろこしを観察するように促しました。皮の枚数や粒の数、粒の色、におい、触った感触やみずみずしさを感じられているようでした。授業の終わりに、今回も観察してワークシートに記入しました。感想は、当日の給食時間に全校放送で紹介しました。詳しい様子は本校ホームページをご覧ください。

- ◎ とうもろこしを朝方にしゅうかくするなんて、おどろきました。2組 Kさん
- ◎ 茶色のひげがついていて、実のまわりには黄緑色のはっぱがありました。中の実は黄色でツツツでさわいい心地はツルツルしていました。1組 Sさん
- ◎ 皮をむく前はよくわからないにおいがしたけど、皮をむいたらコーンのいいにおいがしました。2組 Kさん
- ◎ とうもろこしをむいたら、たくさんひげが出てきました。すくもじゃもじゃでした。芯を抜くとき汁が出てきて、ぬれていました。とても気持ちよかったです。1組 Nさん
- ◎ とうもろこしは、いいにおいで、さわったかんじはさらさらでした。むくときにくすぐったかったです。こんなに難しいんだなと気づきました。くすぐったくておもしろかったです。とうもろこしも生きているんだなと思いました。1組 Sさん
- ◎ とうもろこしのひげをさわるとキュッキュとしていた。とうもろこしの芯がかたくて折るのが難しかった。ひげがすくもじゃもじゃでした。ひげのところ少し茶色でした。2組 Tさん
- ◎ 一粒一粒にひげがついていました。さわいい心地はつるつるで気持ちよかったです。上は茶色でまるで、髪の毛みたいでした。食べるのが待ち遠しいです。1組 Iさん





どちらも児童から「レシピがください!」と
リクエストのあったメニューです。

料理に挑戦してみませんか?

夏休みは、色々なことに挑戦できる良い機会です。おうちの人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみましょう。

料理をする際には、気をつけないと危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。

【いかじゃがかりんとう】		4人分	調理方法
いか	短冊切り	100 g	① いかに片栗粉をつけて揚げる
片栗粉		適量	
じゃがいも	拍子切り	2 個	② じゃがいもは素揚げする。 ①②それぞれ、取り出しておく。
揚げ油		適量	
しょうが	おろす	5 g	③ [A] を鍋に入れ、混ぜながら加熱する。 しょうがは、チューブでも代用できます。
酒		大さじ 1	
しょうゆ	[A]	大さじ 2	④ ①②を③へ入れ、たれを絡めて完成。
みりん		大さじ 1	
砂糖		大さじ 1	

【にんじんケーキ】		6個分	調理方法
にんじん	おろす	60 g	①卵・バター・砂糖をボールに入れてよく混ぜる。 ②にんじんも加えて皿に混ぜる。
小麦粉	ふるっておく	100 g	
ベーキングパウダー (BP)	ふるっておく	小さじ 1	③小麦粉・BPを入れてさっくり混ぜる。 ④カップに流し込みオープンで焼く。 【目安 180℃ 約30分】
砂糖		50 g	
バター	溶かす	50 g	⑤中まで火が通ったら、完成。 * お好みで粉糖をかけてもおいしいです。 オープンの温度・時間は調整してください。
牛乳		大さじ 1	
たまご		1 個	
紙カップ		6 枚	

身じたくを整える



給食の食材について

令和6年度 7月分

農産物は天候などの影響を受けやすいため、産地公表は最後公表となります。

本市では、2学期以降、使用した食材の産地を公表いたしませんのでご了承ください。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
精白米	福井・岩手・秋田	小松菜	西東京・茨城	なす	西東京
小麦粉・片栗粉	北海道	大根	北海道	じゃがいも	西東京・茨城
豚肉	群馬	キャベツ	西東京・長野	きゅうり	西東京
鶏肉	岩手	かぶ	西東京・青森	にんじん	千葉・青森
鶏卵	宮城	トマト	西東京	玉ねぎ	西東京
さば	千葉	しょうが	高知	ごぼう	青森
鮭	北海道	にんにく	青森	たけのこ	静岡
あじ	ベトナム	もやし	栃木	セロリ	長野
いか	ペルー	ピーマン	西東京	とうもろこし	千葉
たこ	北海道	ほうれん草	栃木・群馬	しめじ・えのき	長野
ちりめんじゃこ	兵庫・瀬戸内	パセリ	茨城	冬瓜	静岡
えび	ベトナム	いんげん	西東京	ズッキーニ	西東京
大豆	北海道	長ねぎ	千葉	ブルーベリー	西東京
干しいたけ	九州・四国	にら	茨城	こだますいか	神奈川

《ことわざクイズ》
わかったかな?

こたえ

Q1=いわし(鯛) Q2=そうめん Q3=もも(桃) Q4=なす(茄子) Q5=トマト

