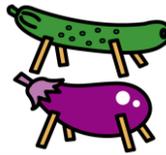


きゅうしょくだより



西東京市立芝久保小学校
 栄養教諭 蓮見 治美
 No.5 R7.7.17

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

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。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
 ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物



★ 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。

牛乳・乳製品

果物



★ 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。

主食

主菜

副菜

★ 1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせあ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。

冷やし中華



中華めん（主食）
 ハム・卵（主菜）
 きゅうり・トマト（副菜）

卵サンド



パン（主食）
 卵（主菜）



副菜を追加！

★ 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。

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3日(水)から始まります。給食セットのご準備をお願いします。
 1学期末、給食当番の児童は「給食着」もお忘れのないよう、ご協力ください。



旬の野菜には魅力がいっぱい!



なつ やさい
夏野菜パワー



スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ ……

◆おいしく、栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれん草は、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。



◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



◆価格が安く、環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



野菜の旬を見てみよう!

< 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作品の裏に学校名、学年、氏名を記入(上下の向きに注意)

用紙は横長の向き



<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7年9月1日(月)まで(市へは、9月19日(金)まで)

<応募先> 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、小学校を通してご連絡いたします。

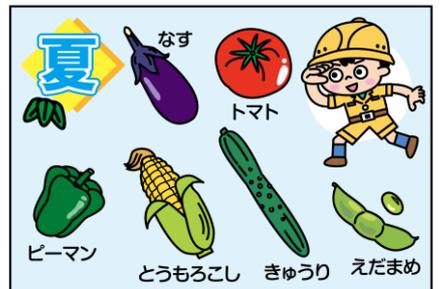
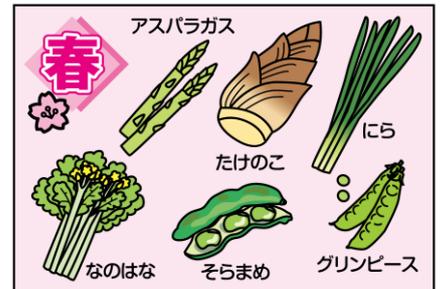
入選作品は西東京市栄養士連絡会が作成する令和8年(2026年)版の野菜たっぷりカレンダーに掲載し、ご本人あてにカレンダーを進呈します。また小学校や公共機関で掲示し、ホームページに掲載します。

<その他> ①応募作品は各小学校に返却します。

②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



2年生・生活科『めざせ 野さい作り名人』 <<枝豆のさやもぎ>>

はじめに、市内農家の田倉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。そしてクイズ形式で枝豆の知識を深めてから、いよいよ実践！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 24 kg もあつという間に終わりました。さやもぎ後、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。

- ◎枝豆のさやもぎは、かたくてびっくりしました。また、さやもぎをしたいと思います。
- ◎枝豆を見ると、小さな毛が生えていました。さわってみると、ふわふわしていました。
- ◎毛がアサガオやミニトマトの茎のようにはえていました。においは畑のはっぱみたいだと思いました。
- ◎においは、青々とした草のにおいがしました。発見したことは、枝豆をとるときに根元からとることです。
- ◎枝豆にふわふわした毛がついていました。ほうれん草のようなにおいがしました。豆が2個あるものと3個あるものがありました。そのまま育てると大豆になります。
- ◎さやもぎをするときに、さやを回すとやりやすかったです。
- ◎さわってみると、ざらざらでした。においは、はっぱのにおいでした。小さいえだまめと大きいえだまめがありました。1年生の時にやったそらまめとは、全然ちがいました。またやりたいです。
- ◎枝豆はずっと育てていると大豆になるんだと知りました。
- ◎みんながおいしそうに食べてほしいなと思いました。



【大根ときゅうりの塩麴あえ】

◎材料（大盛 4 人分の目安）

大根 200g きゅうり 150g

*きゅうりだけでも OK。野菜は、かぶ・キャベツなど、家庭にあるものでアレンジしてください。

【A】 塩麴 20g（大さじ 1）

おろししょうが 5g：しょうがチューブを使うと便利です。

しょうゆ 小さじ 1 砂糖 小さじ 1 塩 少々

◎作り方

- ①野菜は、よく洗い食べやすい大きさに切る。
根菜類は、さっと茹でて、冷ましておく。
生で食べられる野菜はそのままでも OK です。
- ②【A】をすべて混ぜて、タレを作る。
塩麴は、メーカーによって異なるため、量を調節してください。
- ③ ①と②を混ぜたら、できあがり！
野菜とタレをあえてから、しばらく冷やしておく、味がしみこみおいしくなります。作り置きして、少しずつ召し上がってください。



7月14日（月）
に登場しました！

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。おうちのひとと相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみましょう。料理をする際は、危険なこともあります。安全に料理をするために身支度を整えましょう。

身じたくを整える



<<ことわざクイズ>> わかったかな？

こたえ

- Q1=① [いつでもこまめにコップ1杯くらいの量をとる] Q2=① Q3=②
[汗をかくと塩分が体の外に出してしまうため] Q4=② [コーヒーよりも多くふくまれているものもある] Q5=③ [食中毒を起こす細菌が増えるので、開けたその日のうちに飲む]

