



給食たより

令和5年9月1日
住吉小学校 第6号
校長 小林 宏
栄養士 宮崎優衣

「もしもの時」に備えましょう

9月1日は「防災の日」です

家庭で備えておきたいもの

水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。

食料品

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。

備える

甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

本校でも…

ご家庭より「災害セット」を用意していただいておりますが、学校でも保存水等を備蓄して災害に備えています。

水にも消費期限があるので、保存水を給食で利用する等して、ローリングストックをしています。このような取組を通して、毎年、災害対策を見直しています。



9月のきゅうしょくもくひょう ▶ ちょうしょくのたいせつさをしろう

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

やる気や集中力が高まる	イライラしにくくなる	運動能力アップ	便秘を予防する	生活リズムが整う
-------------	------------	---------	---------	----------

↓7月の主な食材の産地↓

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
精白米	新潟県	ズッキーニ	西東京市	きくらげ	西東京市
精白米(ふさこがね)	千葉県	セロリ	長野県	マッシュルーム	国産
精白米(ミルククイーン)	新潟県	たまねぎ	西東京市・兵庫県	バナナ	フィリピン
麦	国産	チンゲンサイ	茨城県	ブルーベリー	西東京市
じゃがいも	西東京市・茨城県	とうがん	静岡県	レモン	広島県・瀬戸内
赤ピーマン	茨城県・山形県	トマト	青森県	みかん	九州・香川県
いんげん	茨城県	ながねぎ	茨城県	たまご	青森県
えだめ	北海道	なす	西東京市・栃木県	鶏肉	宮崎県
おくら	群馬県・鹿児島県	にら	栃木県・茨城県	豚肉	千葉県・茨城県
かぼちゃ	神奈川県	にんじん	青森県・千葉県	いか	ペルー
黄ピーマン	茨城県・山形県	ニンニク	青森県・高知県	ししゃも	ノルウェー
キャベツ	群馬県・長野県	ピーマン	西東京市・茨城県	あなご	島根県
きゅうり	西東京市	ブロッコリー	長野県	メルルーサ	アルゼンチン
グリーンピース	北海道	ほうれんそう	岩手県	ちりめんじゃこ	兵庫県・瀬戸内
ごぼう	青森県	れんこん	茨城県	おかか	静岡県・九州
しょうが	高知県	えのき	長野県		

今月の旬の食材

今月の地産地消

給食費について

学年	月額 ※10月分
1・2年生	4,370円
3・4年生	4,640円
5・6年生	4,900円

今月は、**9月6日(水)**が口座振替日です。
(再振替日は、9月20日(水))

※払い込み手数料として1回につき10円がかかります。
※9月以降の給食費は、前月に引き落としがあります。
(例…9月分⇒8月に引き落とし)

<テーマ> やさしい

(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

- <応募資格> 西東京市在学の小学生
<応募期限> 令和5年9月21日(木)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6年(2024年)版の野菜たっぴ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(事務局:西東京市健康福祉部健康課)

野菜たっぴりカレンダーのイラスト大募集