



給食だより

令和6年9月2日
住吉小学校 第6号
校長 小林 宏
栄養士 長谷川 美佳



2学期がはじまりました

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きそうです。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにし



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。また、夏から秋にかけては、台風が多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。いざという時に、食べ慣れた食料品があると安心ですよ。



ローリングストックのポイント

備える

水

- 1人1日3L×3日分以上必要。

食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。

その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。

ローリングストックのポイント

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

ローリングストックのポイント

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

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

今月の旬の食材



今月の地産地消



↓7月の主な食材の産地↓

毎月、前の月の食材料の産地をお知らせします。

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
精白米	新潟県	グリーンピース	北海道	トマト	西東京市	みかん(冷凍)	和歌山県
麦	国産	ごぼう	青森県	なす	西東京市・山形県	レモン	高知県
小麦粉	北海道	こまつな	西東京市	にら	茨城県	えのきだけ	長野県
大豆	国産	しょうが	高知県	にんじん	青森県・北海道	きくらげ	西東京市
じゃがいも	西東京市・静岡県	ズッキーニ	西東京市	にんにく	青森県	マッシュルーム	国産
大豆	国産	セロリー	茨城県・長野県	ながねぎ	茨城県	あなご	ペルー
赤パプリカ	茨城県	だいこん	青森県	ピーマン	西東京市	子持ちししやも	ノルウェー・アイスランド
いんげん	千葉県	たけのこ	国産	ブロッコリー	長野県	いか	ベトナム・タイ・ペルー
オクラ	沖縄県	たまねぎ	西東京市・兵庫県	ほうれんそう	群馬県	鶏肉	茨城県
かぼちゃ	神奈川県	チンゲンサイ	千葉県	もやし	群馬県	豚肉	千葉県・茨城県
黄パプリカ	茨城県	とうがん	愛知県	れんこん	茨城県	ベーコン・ハム	群馬県
キャベツ	長野県	とうもろこし	西東京市	すいか	新潟県		
きゅうり	西東京市・千葉県	冷凍コーン	北海道	ブルーベリー	西東京市		

引き続き募集中です！

野菜たっぷりカレンダーのイラスト大募集

<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してご連絡いたします。

- <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)



用紙は横長の向き

