



給食だより

令和7年6月30日
住吉小学校 第5号
校長 三澤 亘潤
栄養士 長谷川 美佳

旬の野菜には魅力がいっぱい!



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!

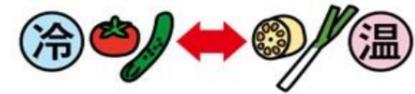
例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれています。

◆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!

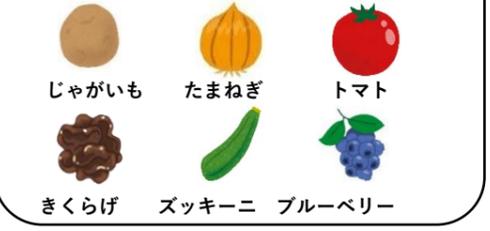
その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なくて済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



今月の旬の食材

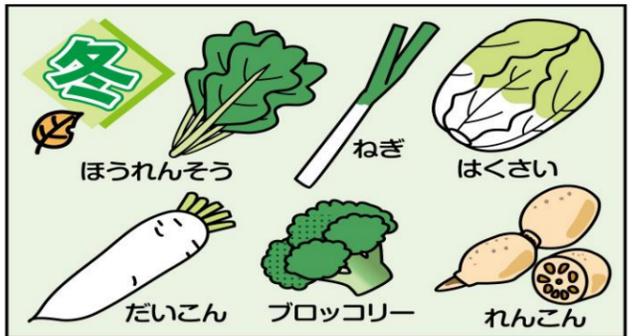
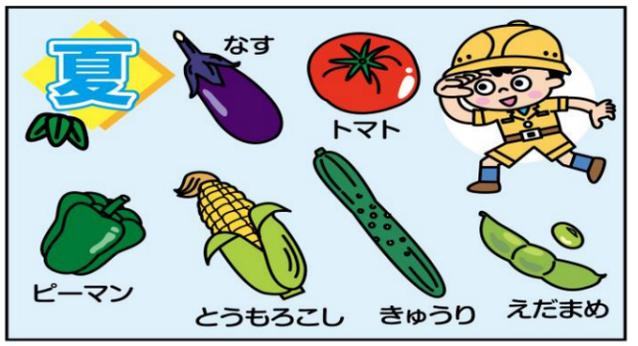
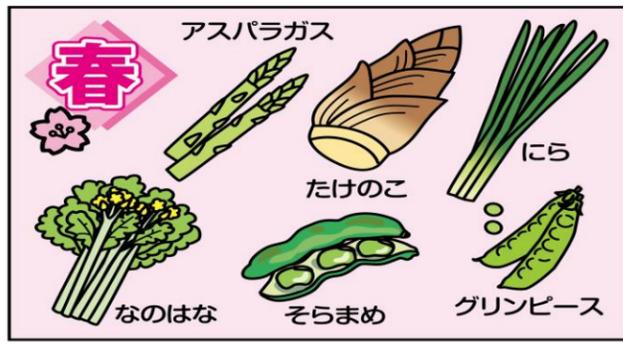


今月の地産地消



7月のきゅうしょくもくひょう▶あつさにまけない しょくじをしよう

野菜の旬を見てみよう!



※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。
※日本食品標準成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。

令和8年版を募集します!
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。用紙は横長の向き
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(上下の向きに注意)
<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7年9月19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。
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