



いよいよ夏休みが始まります。せっかくの長いお休みなので、だらだらと過ごすのではなく、目標を決めて計画的に過ごせるといいですね。食事の準備や後片付け、料理の手伝いにも、この機会にぜひ挑戦してみてください。

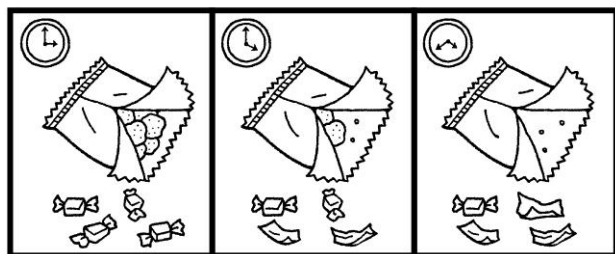


夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいもののとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。



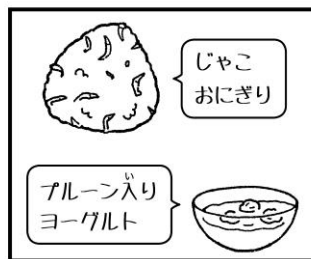
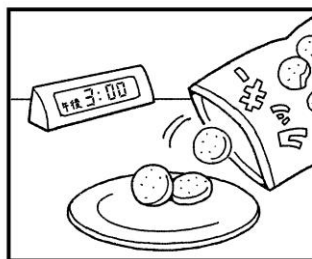
だらだら食べはやめよう！



時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

間食は……

- ・時間と量を決めて食べる
- ・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ



野菜たっぷりカレンダー



イラスト大募集！

第16回

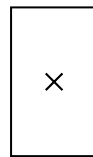
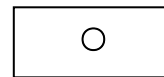
<テーマ> やさい

(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絵なら何でも OK



<応募方法> ①画用紙(八つ切 27 cm×39 cm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絵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

<応募資格> 西東京市在園・在学の保育園児または小学生

<応募期限> 令和3年9月24日(金)まで

<応募先> 保育園または小学校の栄養士へ提出してください。

<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4年(2022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、市内の施設で展示する予定です。

<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)

★8月も給食費の引き落としがあります！

引き落とし日 : 8月10日(火) / 再引き落とし日 : 8月19日(木)

◆残額不足の時は未納となります。前日までに各ご家庭の口座へご入金ください。

◆事務整理の都合上、3月の引き落としはありません。