

給食だより



西東京市立谷戸第二小学校
校長 鈴木 優介
栄養士
令和4年6月30日

あつという間に梅雨が明け、気温が急上昇しています。暑いと食も進まなくなりがちですが、体力が落ちないようにしっかり食べるのも健康管理のうちです。水分がたっぷりの夏野菜で「食べる水分補給」をしたり、しょうがやみょうが、しそ、にんにくなどの香味野菜を料理に添えたり、隠し味に使って食べやすくしたりして、暑い夏を乗り切りましょう。

熱中症予防 4つのポイント

暑さを避ける
あつ 涼
Illustration of a boy feeling cool with a fan.

日差しを避ける
ひ ざ
Illustration of a girl under an umbrella.

水分・塩分補給
すい ぶん えん ぶん ほ ぎゅう
Illustration of a boy drinking water from a bottle.

体調を整える
たい ちよう ととの
Illustration of a girl resting and eating.

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり

夏野菜クイズあれこれ

Q1 下の絵は、夏に収穫できる野菜です。どんな所に育つでしょう？ 葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。
した え なつ しゅうかく やさい ところ そだ は ばんこう か

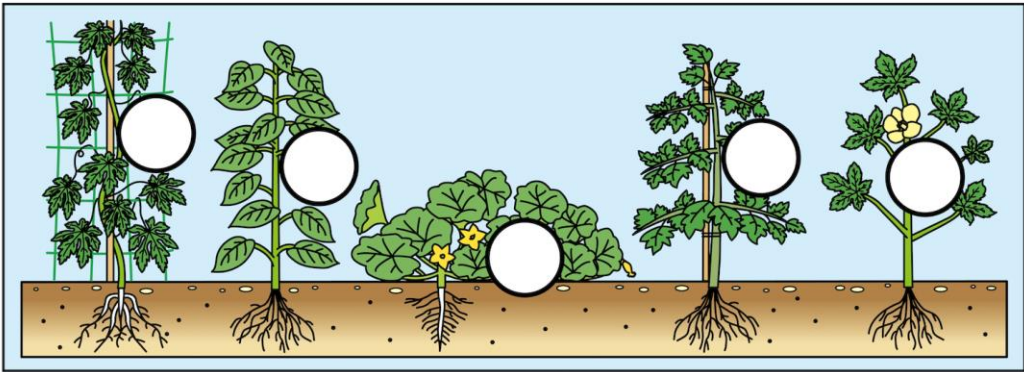
① トマト

② ゴーヤ

③ ピーマン

④ オクラ

⑤ かぼちゃ



Q2 次の野菜を英語で何と言う？ 線でつないでみよう！

① なす

② えだまめ 枝豆

③ きゅうり

④ とうもろこし

Cucumber

Edamame

Corn

Eggplant

しっかりと食べて夏ばて予防！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？
なに の
ふ だん みず むぎちや すい ぶん
普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかけた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？
いつ の
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？
の りよう
うん どう 運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

Q3 次の文章は、トマトについての説明です。間違えている文章はどれでしょう？

① ナス科の野菜である

② 日本が一番多く出回っているのは「金太郎」という品種

③ コンブと同じ「うま味」成分がある

④ 「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがある

こたえ
① ② ③ ④

Q1 = 左の図
Q2 = ①なす-Eggplant ②枝豆-Edamame
③きゅうり-Cucumber ④とうもろこし-Corn
Q3 = ②熟しても果肉がぐすねにくい「桃太郎」という品種が一番多く出回っている。

給食委員会が考えたメニューウィーク

7月11日～15日は、給食委員会が考えたメニューウィークです。給食委員会の活動で、1週間分の献立作成を行いました。それぞれテーマを決め、使う食材や味付けも工夫しています。当日の給食のお手紙や放送の原稿も給食委員会で作ったので、楽しみにしてください！

◆ 11日 6年2組：「旬の食材をたくさん取り入れた料理」

◆ 12日 5年1組：「みんなが楽しくおいしく栄養をとれる給食」

◆ 13日 6年1組：「夏でもすずしく食べられる給食」

◆ 14日 5年2組：「季節を感じられる料理」

◆ 15日 6年3組：「残さず食べられる給食」

《給食費について》

★8月も給食費の引き落としがあります！

7月分は、7月8日(金)に給食費の引き落としがあります。

8月分は、8月8日(月)に給食費の引き落としがあります。

◇未納とならないように、前日までに残額のご確認をお願いいたします。

◇7月は19日(火)、8月は19日(金)が再引き落としの日です。

◇事務整理の都合上、3月の引き落としはありません。

	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名
6月の主な食材料の産地	米	新潟県	なす	熊本県	もやし	栃木県	パセリ	千葉県
	豚肉	群馬県・茨城県	きゅうり	西東京市・群馬県	れんこん	茨城県	しょうが	高知県
	鶏肉	岩手県	キャベツ	西東京市	にら	茨城県	にんにく	青森県
	モウカサメ	宮城県	ごぼう	熊本県	ピーマン	茨城県	さやいんげん	西東京市
	アジ	ベトナム	長ねぎ	茨城県	赤パプリカ	宮城県	トマト	栃木県
	メダイ	八丈島	大根	西東京市・青森県	ほうれん草	群馬県・埼玉県	りんご	青森県
	アナゴ	ペルー	玉ねぎ	西東京市・兵庫県	小松菜	西東京市	さくらんぼ	山形県
	いか	ペルー	にんじん	千葉県	チンゲン菜	千葉県	メロン	千葉県
	じゃがいも	西東京市・静岡県	セロリ	長野県	白菜	茨城県・長野県	すいか	新潟県