



# 7月給食だより



西東京市立谷戸第二小学校  
校長 鈴木 優介  
栄養教諭 根本 紀子  
令和5年 6月29日

梅雨が明けると厳しい暑さが続きます。暑い日が続くと食欲が落ちやすくなりますが、より充実した日々を過ごすために「がっちり運動、しっかり栄養、たっぷり睡眠」を守り、バランスの良い食事とこまめな水分補給を心がけ、元気に過ごしましょう。



こんげつ きゅうしょくもくひょう ただ はいぜん  
今月の給食目標:正しく配膳をしよう



## 野菜たっぷりカレンダー イラスト大募集 第18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

- <応募資格> 西東京市在学の小学生  
<応募期限> 令和5年9月1日(金)まで  
<応募先> 担任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)

## 先月の食育 1年生 生活科 給食のお手伝い大作戦 その②そらまめの豆だし

給食で使うたかさんの「そらまめ」をさやから出しました。さやの外側や内側の感触や豆の数や香りを確かめました。給食で『そらまめとじゃがいものチーズやき』になり、おいしくいただきました。



## 1年生 生活科 給食のお手伝い大作戦 その③枝豆のさやとり

今回のお手伝いは「えだまめ」のさやを枝からはずしました。力とコツが必要でみんなとても頑張ってくれました。少し毛羽立っていることに気付いたり、実の数を数えたりして、枝から豆をとることを楽しみました。給食では、自分たちが関わった枝豆をととてもおいしく食べました。



## 2年生 生活科 給食のお手伝い大作戦 とうもろこしの皮むき

2年生は「とうもろこし」の皮むきです。1枚ずつ、上の皮から順番にむいていきました。香りや、ひげの様子、粒とひげの関係など、たくさん学びました。西東京市の地場農家:中野さんが皆さんに甘くておいしいとうもろこしを食べてほしいと、朝4時に収穫してくれました。中野さんのお話をきいて丁寧むいたとうもろこしはピカピカでおいしかったですね。



## 2年生 生活科 梅ジュース作り

中庭に梅の木があります。その枝を叩いて落とし、みんなで収穫しました。洗った梅を冷凍してから梅ジュースの仕込みです。梅の実を収穫した時の様子や香りと、冷凍した時の様子や香りを比較してスケッチもしました。大切に梅をみんなで瓶に入れました。出来上がるまで毎日楽しく観察をします。



### 《給食費について》

★8月も給食費の引き落としがあります!◇前日までに口座のご確認をお願いいたします。

7月分は、7月10日(月)に引き落としがあります。◇7月19日(水)再引き落とし

8月分は、8月8日(火)に引き落としがあります。◇8月21日(月)再引き落とし

つくってみよう!

なつやさい さんじょう 夏野菜レンジャー参上

ポクたち夏野菜レンジャー!!

夏の日はから 力をもらって 栄養たっぷり!

夏の日はから 力をもらって 栄養たっぷり!

ポクたちをしっかりと 食べてくれたら 強い体になるよ!

ポクたちをしっかりと 食べてくれたら 強い体になるよ!

楽しい夏にしようね!



|             | 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「ひとめぼれ」 | こまつな   | 西東京市     | もやし   | 栃木県 | ごぼう    | 熊本県 |
|             | 豚肉      | 群馬県・茨城県    | とうもろこし | 西東京市     | れんこん  | 茨城県 | しょうが   | 高知県 |
|             | 鶏肉      | 岩手県        | きゅうり   | 西東京市・群馬県 | にら    | 茨城県 | にんにく   | 青森県 |
|             | イワシ     | 千葉県        | キャベツ   | 西東京市     | ピーマン  | 茨城県 | さやいんげん | 千葉県 |
|             | アジ      | 長崎県        | 大根     | 西東京市     | 赤ピーマン | 栃木県 | セロリ    | 長野県 |
|             | ししゃも    | アイスランド     | 玉ねぎ    | 西東京市・兵庫県 | ほうれん草 | 埼玉県 | トマト    | 千葉県 |
|             | ちりめんじゃこ | 兵庫県・熊本県    | そらまめ   | 宮城県      | とうがん  | 愛知県 | さくらんぼ  | 山形県 |
|             | ムロアジ    | 東京都新島      | にんじん   | 千葉県      | チンゲン菜 | 千葉県 | 美生柑    | 愛媛県 |
|             | じゃがいも   | 静岡県        | 長ねぎ    | 茨城県      | 白菜    | 長野県 | すいか    | 新潟県 |