



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6年 6月27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「運動、栄養、睡眠」の生活習慣を整え、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19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2日(月)まで

<応募先> 小学校の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7年(2025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



給食のお手伝い大作戦(生活科)

1年生

その①グリーンピースの豆だし

グリーンピースの栄養の話をしっかり聞いた後、いざ作業です。ぴかぴかしたさやの中には、かわいいグリーンピースがきれいに並んでいます。さやをあける時のポリッ、パリッと音も耳を澄まして楽しみました。



その②そらまめの豆だし

給食で使うたくさんの「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。



その③枝豆のさやとり

「えだまめ」のさやを枝からはずしました。西東京市の地場農家:中野さんの畑で採れた新鮮な枝豆です。枝から外すのは、力とコツが必要でみんなとても頑張ってくれました。



2年生 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。これも、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。



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、おいしくいただきました。



給食委員会「食育月間活動」

6月の食育月間にむけて、4月から作成していたポスターを各教室などに掲示しました。6月19日の食育の日には、委員会集会にて全員でスライド発表しました。



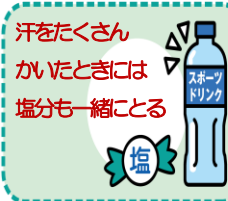
熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

熱中症は“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えます。早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、パッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

トマトの色

とりすぎると...

トマトの栄養

トマトの調理

	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・茨城県	こまつな	西東京市	にんじん	千葉県	ごぼう	熊本県
	玄米	島根県	とうもろこし	西東京市	そらまめ	宮城県	しょうが	高知県
	豚肉	群馬県・茨城県	きゅうり	西東京市・千葉県	にら	茨城県	にんにく	青森県
	鶏肉	岩手県・鹿児島県・宮崎県・茨城県	キャベツ	西東京市・群馬県	レタス	長野県	さやいんげん	千葉県
	きびなご	長崎県	大根	西東京市	赤ピーマン	茨城県	長ねぎ	茨城県
	いか	青森県	えだまめ	西東京市	もやし	栃木県	ミニトマト	愛知県
	ちりめんじゃこ	兵庫県	ズッキーニ	西東京市・群馬県	とうがん	愛知県	河内晩柑	愛媛県
	ムロアジ	東京都新島	玉ねぎ	西東京市・兵庫県	絹さや	千葉県	バレンシアオレンジ	和歌山県
	じゃがいも	長崎県	トマト	西東京市	白菜	長野県	メロン	茨城県