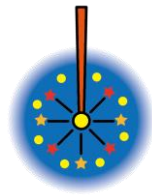




7月給食だより



西東京市立谷戸第二小学校
校長 小林 資郷
栄養教諭 根本 紀子
令和7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



夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活にも特に気をつけましょう。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかしをせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識しましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが乾いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が高まります。



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!

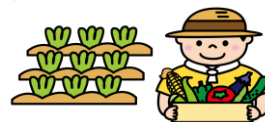
例えば、冬か旬の「ほうれんそう」は、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。



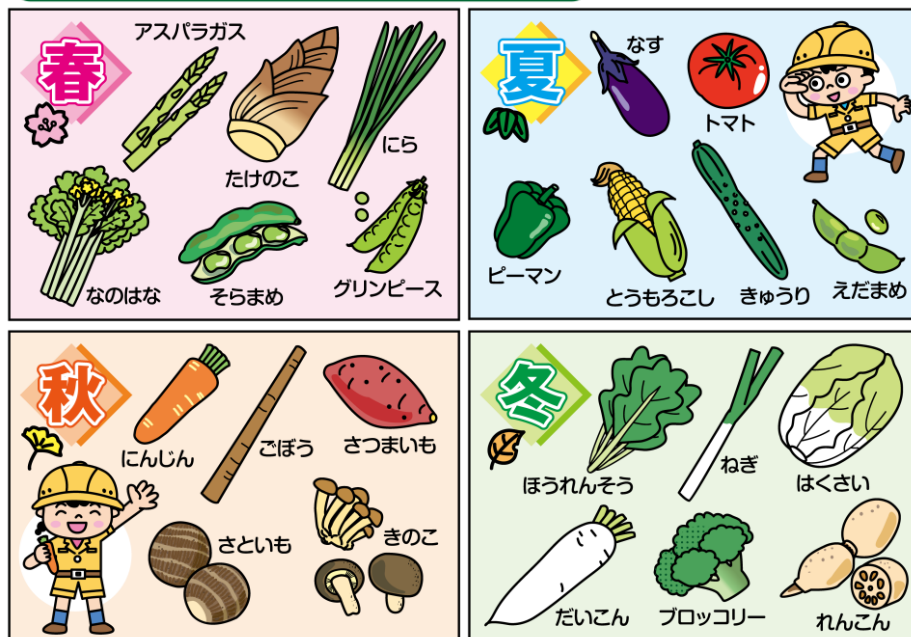
◆体によい効果がある!

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済みます。方、冬野菜は体を温め、冷え性やまた、たくさん収穫できるので、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!



野菜の旬を見てみよう!



野菜たっぷりカレンダーイラスト大募集 第20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(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3日(水)まで

<応募先> 各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じ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



こまめに水分を!



熱中症を防ぐために、意識して水分をとりましょう。

ビタミンCの効果



8月31日は「野菜の日」です。野菜を食べて毎日元気にすごしましょう。