

# 給食だより

令和6年7月5日(金)  
東久留米市立神宝小学校  
栄 養 士  
第 3 号

暑いが続いていますね。夏に心配なのは何といっても熱中症です。予防のため、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べ、こまめに水分補給を行いましょ。喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょ。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

また、暑くなってくると食欲がわかない人も増えてきます。つつい冷たいものばかり口にしたいくなりますが、冷たいものをとり過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、食欲が落ち、夏ばての原因になります。食欲がない時は量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べる事が大切です。夏休みの間も、主食・主菜・副菜をそろえてバランスの良い食事を心がけましょ。

**GOAL 1** 主食・主菜・副菜をそろえて、**バランスのよい食事**を!

主食・主菜・副菜をそろえることで、必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。

多摩小平保健所管内で  
主食・主菜・副菜を毎日  
そろえて食べる子供は  
**5人中3人**しかいません

【地産野菜を活用して栄養バランスを高める  
Part3】食育月誌の取組報告

毎日野菜料理を5皿程度!  
果物も取り入れよう!

野菜(20歳以上)の  
摂取目標量  
**1日350g以上**  
健康日本21(第三次)

**定食** **ワンプレート**

**主食** ご飯・パン・めんなど  
エネルギーのもとになる

**主菜** 肉・魚・卵・大豆など  
からだをつくるもとになる

**副菜** 野菜・いも・きのこ・海藻など  
からだの調子をととのえる

画像は東久留米市HPより

## 🍷給食レシピ🍷 **しらすチーズトースト** \*7月3日(水)の献立より

<材料> (食パン4枚分)

・食パン…4枚 ・しらす…40g ・こまつな…30g ・マヨネーズ…大さじ2 ・ピザチーズ…60g

<作り方>

- ①小松菜はゆでてしぼり、細かく刻む。
- ②小松菜、しらす、マヨネーズをまぜる。
- ③食パンに②をぬり、チーズをのせてオーブンで焼く。

\*給食では小松菜は加熱していますが、小松菜は生食もできます。

朝食や軽食に、かんたんなおかずパンです。

## ◎給食レシピ◎ **ほたて大根サラダ** \*7月10日(水)の献立より

<材料> (約4人分)

- ・だいこん…140g ・きゅうり…60g ・ボイルベビーほたて…40g
- ・マヨネーズ…大さじ1 ・白ワイン…小さじ2 ・りんご酢…小さじ1 ・三温糖…少々 ・塩…少々

<作り方>

- ①だいこん、きゅうりは千切りにする。さっとゆでてしぼり、冷やす。
- ②ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ③①、②とほたてを和える。

みずみずしい野菜とジューシーな  
ほたてがおいしいサラダです。

\*給食では野菜は加熱していますが、生野菜でも作れます。ほたてが大きい場合はカットしてください。

### 給食試食会



6月25日に給食試食会を行いました。今年度はこれまで参加の機会がなかった2・3年生の保護者を対象に実施しました。栄養士から、学校給食のあり方や神宝小の給食の工夫などをお話させていただきました。保護者の方からは、「子どもがいつもおいしいと言っていた給食を、実際に食べることができて良かったです」「日々細心の注意をはらって給食を作っていただいていることがわかりました」といったお声をいただき、大変励みになりました。来年度は、現1年生および新1年生の保護者向けに実施の予定です。今後とも神宝小の給食をよろしく願います。

## 7月給食費月額変更のお知らせ

1学期間に実施された、給食を要しなかった行事等による欠食分の給食費は、7月分の給食費月額を変更し、相殺させていただきます。相殺後の引き落とし金額およびその詳細については、下記の表をご覧ください。長期欠席により欠食届を提出された方は別途お知らせを配布いたします。下記に記載のない学年・学級は月額に変更ありません。

7月分の給食費引き落とし日は7月10日(水)です。前日までにゆうちょ銀行の口座残高の確認をお願いいたします。また、8月は、8月13日(火)が給食費引き落とし日になりますのでご注意ください。

※引き落としには、別途10円の手数料がかかります。

※5年生遠足、6年生移動教室、わかば四校合同交流会の欠食分は、年度当初から引いてあります。