



7月 給食だより



令和7年 7月1日  
江戸川区立一之江第二小学校  
校長 木村 紀朗  
栄養士 栄 養 士

★七夏の行事食—そうめん★



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



七夕寿司、牛乳、ホキの香味焼き、  
キャベツのごまあえ、そうめん汁



7月14日(月) 3年生 とうもろこし皮むき体験

14日(月)の1時間目に、3年生でとうもろこしの皮むき体験を実施する予定です。とうもろこし自体は、季節を問わず給食でよく出る食材ですが、普段は冷凍や缶詰のコーンを使用しています。7月はとうもろこしがとても美味しくなる時期です。3年生が丁寧かつ力いっぱい皮むきをしてくれたとうもろこしは、1人1/5程度の大きさのゆでとうもろこしで提供します。

また11日(金)に提供予定のとうもろこしごはんも、生のとうもろこしを使って、調理します。生のとうもろこしは、甘みが強く香りも豊かなので、ぜひ楽しみにしててください。



チーズミートドッグ、牛乳、いんげん豆のクリームスープ、揚げかぼちゃ入りアーモンドサラダ、ゆでとうもろこし



# 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。夏休み中に外へ食事をしに行く人もいでしょう。しかしその反面、不規則な生活になってしまったり、食事のバランスが偏ってしまいがちです。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、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。どれか1つでもできることから取り組んでみましょう。

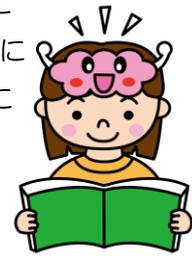


## 1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかしはせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日しっかりと食べましょう。



◆朝ごはんを食べることで、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。



◆栄養バランスも意識できると、なお良いです。

## 2 こまめに水分補給をする

◆のどが渇いたと感じる前に、コップ1杯程度の量を、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ため、特に意識して飲みましょう。



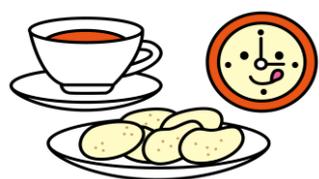
◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

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注意しましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、カルシウムやビタミンなど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。

### カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にすることで、カルシウムの吸収率が高まります。

きくらげ いわし  
ほししいたけ さけ