



7月給食たより



令和 7 年 6 月 25 日
江戸川区立小松川小学校
校 長 坂野真太郎

あと3週間程で夏休みが始まります。夏休み中は学校がある時と比べて自由になる時間が多いため、生活リズムが乱れやすくなります。寝る時間・起きる時間・食事の時間は毎日同じくらいになるように心がけ、体調を整えましょう。

今年も猛暑が予想されます。暑さに負けず、充実した夏休みを過ごしてもらえたらと思います。

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、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、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てみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、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。

カルシウムの多い食品



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。





今月の給食



1日(火)【沖縄県の郷土料理】

- タコライス
- もずくスープ
- 米粉のサーターアンダギー

タコライスはご飯の上にひき肉やレタス、トマト、チーズなどタコスの具材を乗せた料理です。給食で生野菜は使えないのでアレンジして作ります。

7日(月)【七夕の行事食】

- あなごの七夕寿司
- そうめん汁
- すいか

天の川や織姫の紡ぐ糸をイメージして、あなごの七夕寿司とそうめん汁を作ります。星形の食材を散りばめるので探してみてください。



9日(水)【世界の料理 インド】

- ターメリックライス
- チキンのベイガンバルタソース
- チーズ入り角切りサラダ
- マンゴーラッシーポンチ



ベイガンバルタとは？

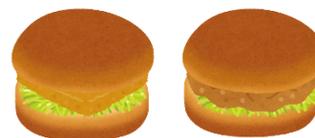
インドでよく食べられるナスがたっぷりのカレーのことです。ヒンドゥー語で「ベイガン」は「ナス」、「バルタ」は「細かくしたものを」を意味します。本場ではナスを焼きナスにして皮を剥いて作られるそうです。給食風アレンジして作ります。

17日(木)【セレクト給食・ハンバーガー】

一学期最後の給食はハンバーガーのセレクト給食です。どちらか食べたい方を選びます。

- | | | |
|---------------|-----|------------|
| ○フィッシュフライバーガー | または | ○チキンカツバーガー |
| ・丸パン | | ・胚芽パン |
| ・たらのフライ | | ・チキンカツ |
| ・キャベツ | | ・キャベツ |

- 夏野菜のミネストローネ
- オレンジクラッシュ寒天ポンチ



お知らせとお願い

🌸今学期の給食は、7月17日(木)までです。給食当番のお子様は白衣を持ち帰りますので、洗濯をし、2学期始業式に持たせてください。2学期の給食開始は、9月2日(火)です。引き続き、よろしくお願いいたします。