

7月給食だより

令和8年7月
江戸川区立大杉第二小学校

暑さに負けない体づくりを!



すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

★夏の行事食いろいろ

<p>7/2 ごろ (夏至から11日目~七夕までの5日間)</p> <p>半夏生</p> <p>タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)</p>	<p>7/7</p> <p>七夕</p> <p>そうめん</p>	<p>7/13~16 (または8/13~16)</p> <p>お盆</p> <p>しょうじゅんりょうり 精進料理</p>	<p>7月下旬ごろ (2026年は7/26)</p> <p>土用の丑の日</p> <p>ウナギ 「う」のつく食べ物</p>
--	--	--	---

『葛西産のりのつくだ煮』をいただきました。

「NPO法人ふるさと東京を考える実行委員会」は、東京湾を豊かな海に再生するため、葛西海浜公園西なぎさで活動しています。そして、昔のように葛西の海で「のり」が採れるようになったので、その「のり」で作った「つくだ煮」をたくさんわけていただきました。7月10日の給食にでるので、味わっていただきましょう。



化学調味料、合成添加物を使用していません

~セレクト給食があります~

7月16日に、セレクト給食があります。セレクト給食は、自分で食べたいほうを選ぶので、残さいが減るメリットがあります。今回は、主菜と果物を選びます。

主菜	サーモンチーズフライ	果物	こたますいか
	グリルチキン		パイナップル

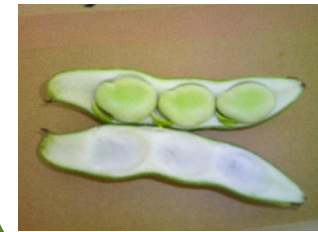
2年生 そら豆のさやむき



6月3日に、2年生がそら豆のさやむきをしました。
さやの中のふわふわをさわって、全校児童分のそら豆をむきました。



そらまめ



空に向かってのびることから、「そらまめ」とよばれます。豆板醤の原料としても使われます。

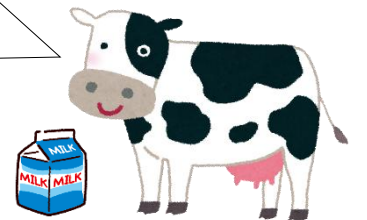
- さやの中は、ほんとうにふわふわ!
- 豆が大きい! つるつるしている!

観察もしました。むいたそら豆は、給食の時においしくいただきました!



夏休みも牛乳を飲もう!

夏休みになって給食がなくなると、カルシウムの摂取量が減るというデータがあります。成長期には欠かせない栄養素なので、飲むようにしましょう。



1学期の給食は、7月16日(木)で終了です。

2学期の給食は、9月1日(火)始業式の日から始まります。

ランチョンマット・マスクの用意をお願いします。

白衣を持ち帰った人は、新学期に白衣を忘れずに持ってきてきましょう。

