

きゅうしよく

給食だより 7月



令和8年6月30日
江戸川区立船堀小学校

いよいよ、本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、早寝・早起き・朝ごはんなどの規則正しい生活と、栄養バランスのよい食事をとり続けることが、大切です。また、熱中症になりやすい時期なので、こまめに水分補給をするよう、心がけましょう。

おいしく食べて

夏バテ予防！

☆疲れ予防の「ビタミンB1」☆



☆夏野菜でビタミン&水分補給☆



☆辛みや酸味で食欲アップ☆



☆ビタミンB1の吸収を助けるアリシン☆



☆消化を助けるネバネバ食材☆



「めん料理」は具だくさんにしよう！

めんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスがたよりがちです。肉や野菜、きのこなどを加えて具だくさんにして、栄養バランスが整うようにしましょう。



7月の献立紹介

7月2日(木) 行事食『半夏生』



半夏生は夏至から数えて11日目にあたる日、もしくはその日から5日間(7月2日～7日頃)をいいます。農家では、田植えを終える目安の時期です。

半夏生の日にはたこを食べる風習があります。「稲の根が、たこの足のよう四方八方にしっかり根付きますように」などの願いが込められています。半夏生の時期には、関西はたこ、香川県はうどん、福井県はさばを食べるなど日本各地で様々な風習があります。

7月13日(月) 世界の料理『イタリア』



カポナータとは夏野菜を使ったトマトベースの煮込み料理です。イタリア南部、特にシチリア島の伝統料理です。似た料理に「ラタトゥイユ」がありますが、ラタトゥイユはフランスの料理で、調理方法が少し違います。

パンナコッタはイタリア発祥のデザートで、「パンナ」は生クリーム、「コッタ」は「火を通した、煮詰めた」という意味があります。この日はイチゴソースをかけて提供します。

7月14日(火) 郷土料理『沖縄県』



クファージュシーは豚肉の炊き込みご飯です。もともとは行事や祝いごとに欠かせない料理でしたが、近年は家庭料理としても親しまれています。

チャンプルーは、焼いた島豆腐と季節野菜の炒め物のことです。沖縄県はもずくの生産量が日本で、国内生産量の90%以上を占めています。2025年には生産量が2万3千トンで過去最高となりました。

7月17日(金) 1学期最後の給食『セレクト給食』

さっぱりとおいしいフルーツを使った寒天ゼリーをセレクトします。夏らしいオレンジとパイナップル、どちらかを選びます。

