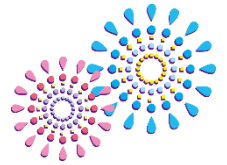


7月給食だよ

令和7年7月1日
江戸川区立南葛西第二小学校

なつ ようちゅうい げんき す 夏バテに要注意！夏を元気に過ごすために



つゆ あ ほんかくてき あつ からだ しよくよく
梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると、暑さで体がだるくなったり食欲がわかなくなったりする体調不良（夏バテ）になりやすくなります。夏バテにならないために食生活を見直してみましょう。

3食きちんと食べる



えいよう ふそく
栄養が不足すると、体がつかれやすくなり、夏バテの原因になります。3食決まった時間に、バランスよく食事をしましょう。

こまめに水分をとる



暑い夏は、あせを多くかき、体から水分が失われるので熱中症になる危険性が高まります。こまめに水やお茶で水分を補給しましょう。

おやつを食べすぎない



だらだらとおやつを食べるとおやつの量が多くなってしまい、食事が食べられなくなります。おやつを食べる時は時間と量を決めましょう。

7月の献立

おはなし給食

子供たちが、食を通して本に興味をもつことができるように、図書委員会が図書室にある本の中から選んだ料理を、給食用にアレンジして提供します。

17日(木)「セルフハンバーガー」

おはなしにでてくるハンバーガーを、自分でパンに挟んで作るハンバーガーにしました。

『ハンバーガーつくろうよ』

作・角野栄子
絵・佐々木洋子
発行・株式会社ポプラ社



季節の行事

7日(月)七夕献立

7月7日の七夕は、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説が元になった行事です。

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。給食では、そうめんが入ったすまし汁を作ります。



旬の食べ物

9日(水)スイカ

シャリシャリした食感と、みずみずしい甘さが特徴です。

水分と糖分がたくさん含まれているので、汗をたくさんかく暑い時期にぴったりの果物です。

