



# 7月給食だより

令和7年度 7月号  
江戸川区立春江小学校  
学校長 小林 麻子  
栄養士 原村 恵

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まります。学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

## こんげつ きゅうしょくもくひょう 《今月の給食目標》



きゅうしょく じかん まも た  
給食の時間を守って食べましょう

給食の時間は食べるだけではありません。準備・配膳・後片付けもみんなです。給食時間内に食べ終わらない人はいませんか？決められた時間の中で終わるように考えて食べましょう！

## なつ げん き す 夏を元気に過ごすには



あさ ひる ゆう しょく き そく た だ  
朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食がおそくなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

しゅ しょく しゅ さい ふく さい しゅく じ こころ  
主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

**主食** (主にエネルギーのもとになる食品)  
ごはん、パン、めん類

**主菜** (主に体をつくるもとになる食品)  
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

**副菜** (主に体の調子を整えるもとになる食品)  
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

ぎゅうにゅう にゅうせいひん  
**牛乳・乳製品**

くだもの  
**果物**

ぎゅうにゅう にゅうせいひん くだもの く あ えいよう ととの  
牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

