

# きゅうしょくだより



令和7年7月号  
江戸川区立一之江小学校

日に日に気温が高くなってきました。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ  
栄養バランスを考えた食事をしっかり食べることが大切です。



7月の  
給食目標

給食

給食の時間を守って食べよう

栄養

暑さに負けない体をつくろう

## 給食時間を守って食べるポイント

給食時間は45分間です。短い時間なので、食べる時間を20分間

とれるように、次のような工夫をして時間を守って食べましょう!

- ① 4時間目が終わったら、給食当番はすぐに白衣に着替える。
- ② 当番以外の人は友達とお話せず、手を洗って、準備に協力する。
- ③ 食べる前に担任の先生と相談して食べられる量に調整する。
- ④ 班のみんなで協力して、時計を確認しながら食べる。



食べる時間 約20分間



## 2年生の空豆のさやむき



6月3日に2年生が空豆のさやむきと空豆ボート作りをしました。むいた空豆は給食室で塩ゆでして、おいしくいただきました。

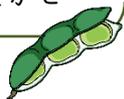
さやむきする前に空豆のクイズや「旬」の意味を勉強しました



むいたグリーンピースは2年生が給食室に届けました



「そらめくんのベッド」のよみきかせ



むいたさやで作ったそらめくボート!



給食でおいしくいただきました!



# 夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

## 1 朝ごはんを欠かさず食べる



◆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、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆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。

## 3 おやつのとりに方につける

◆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。



ビタミンDと一緒にすることで、カルシウムの吸収率が高まります。



## ★七夕の行事食——そうめん★



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。機織りの糸や、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。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。一之江小では、7月4日に「星入りそうめん汁」を提供します。

# 《給食レシピ紹介》

好評だったレシピを紹介し、ぜひ夏休みに作っていただきます。



## ◎焼肉サラダ 野菜が苦手な子供にも好評なサラダです

4人分の材料		作り方	
サラダ油	2g	玉ねぎ	5g
豚肉（こま切れ）	50g	サラダ油	6g
にんにく	少々	酢	6g
しょうゆ	5g	しょうゆ	8g
さとう	1g	さとう	4g
きゅうり	50g	こしょう	少々
キャベツ	150g	塩	1g
にんじん	25g	白ごま	6g
わかめ	10g		

- ① 豚肉にすりおろしたにんにく、しょうゆ、さとうをよく揉みこむ。
- ② フライパンに油をしき、豚肉を炒める。お皿などに取り出して、あら熱を取る。
- ③ きゅうりは輪切り、キャベツは短冊切り、にんじんはせん切りにする。わかめは一口大に切る。
- ④ 野菜は茹でて、水で冷やしてから、水気を絞っておく。
- ⑤ すりおろした玉ねぎ～塩までを合わせて加熱して、ドレッシングを作る。
- ⑥ 白ごまは乾煎りしておく。
- ⑦ 炒めた豚肉、野菜、わかめ、ドレッシング、白ごまを混ぜて出来上がり。

## ◎サターアングギー 沖縄の黒糖ドーナッツです。周りがサクサクしておいしいです。

5個分の材料		作り方
木綿豆腐	45g	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 豆腐はミキサーにかける。または潰して細かくする。</li> <li>② ボールに豆腐、黒砂糖、溶き卵、溶かしたバターを入れて混ぜる。</li> <li>③ にふるった小麦粉、ベーキングパウダーを混ぜる。</li> <li>④ 手に油をつけて、③を1個ずつ丸めて、クッキングシートに隣同士を離して並べる。</li> <li>⑤ 160℃の油で5分位揚げる。</li> </ol> <p>揚げ油の中にクッキングシートごと入れて、揚げる。</p> <p>生地が膨らんで、割れ目が出る。</p> <p>※給食室ではクッキングシートにドーナッツの生地を並べて揚げますが、ご家庭ではそのまま丸めた生地を揚げ油に入れて揚げるといいと思います。</p>
黒砂糖	35g	
たまご（約一個弱）	40g	
バター	10g	
小麦粉	85g	
ベーキングパウダー	3g	
揚げ油	適量	

