

きゅうしょくだより



令和8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

暑さに負けない身体をつくろう



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

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

七夕の行事食 — そうめん

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。







いちのえしょうがっこう
一之江小学校では








7月2日に「たこわかめの酢のもの」、7月7日の七夕に「星入りそうめん汁」を提供します。



なつ やす  き しよく せい かつ
夏休みに気をつけたい食生活のポイント  


す いぶん (水分) 補給 をこまめにしよう	
て きど (適度) に運動 しよう	
き そく (規則) 正しい 生活を心がけよう	
な つ (夏) が旬の食べ物 を取り入れよう	

な ながら食べはやめよう	
つ め (冷) たい物の とり過ぎに注意しよう	
や しょく (夜食) や おやつは、食べる時間 ・内容・量を考えよう	
す す (進) んで お手伝いをしよう	
み んなで一緒に食べる 機会をつくろう	
に ゆう (乳) 製品や 小魚などでカルシウム をとろう	

いじょう こところ けんこう き
 以上のことを心がけ、健康に気をつけて
 すてき なつやす
 素敵な夏休みにしてください!

ねんせい そらまめ
2年生の空豆のさやむき 

がつつつ か ねんせい そらまめ そらまめ づく そらまめ きゅうしよくしつ
 6月2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
 しお
 塩ゆでて、おいしくいただきました。

さやむきの前に、空豆のクイズや「旬」の
 いみ べんきょう
 意味を勉強しました 




「そらまめくんの
 ベッド」の
 よみきかせ



なか
 中はふわふわ

むいたグリーンピースは2年生が
 きゅうしよくしつ ほど
 給食室に届けました!



むいたさやで作ったそらまめボート 



きゅうしよく
 給食でおいしく
 いただきました!

