

給食だより 7月

令和7年7月1日
江戸川区立上小岩小学校
校長 宮本 知司
栄養士 高橋 真樹子

じめじめとした梅雨^{つゆ}があけると、いよいよ暑い夏^{あつ なつ}がやってきます。この時期^{じき}は気温^{きおん}の上昇^{しょうしょう}とともに、子どもたちの食欲^{しょくよく}がおちる時期^{じき}でもあります。上小岩小学校^{かみこいねしょうがっこう}の給食^{きゅうしょく}では、子どもたちが夏の暑^{なつ}さに負けず元気^{げんき}にすごせるよう、夏野菜^{なつやさい}を取り入れた栄養^{えいよう}バランスのよい献立^{けんてい}を実施^{じっし}しています。夏野菜^{なつやさい}は水分^{すいぶん}を多く含^おんでいるため、体の熱^{あつた}を冷^{ひや}ましてくれます。ぜひご家庭^{かてい}でも夏野菜^{なつやさい}をたくさん取り入れてみてください。

夏休み中の食生活^{なつやすちゅうしょくせい}意識^{いしき}したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休み^{なつやすみ}が始^{はじ}まります。充実^{じゅうじつ}した夏休み^{なつやすみ}を過^すごし、新学期^{しんがっき}を元気に迎えられるように、食生活^{しょくせい}で特に気^きをつけたいポイント^{ポイント}をまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆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。



◆冷房の効いた室内では、のどの渴きを感じにくいいため、特に意識して飲みましょう。



◆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 おやつのとりに気をつける

◆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。



ねんせい
2年生

まめ
そら豆のさやむき体験
たいけん

6月6日、2年生がそら豆のさやむきをしました。初めに、絵本「そらまめくんのベッド」の読み聞かせを聞いてから、さやむきをする、子供たちは「本当にベッドみたいに分かるかだ!」「真っ白で気持ちいい!」など、とても楽しそうにさやむきをしていました。さやと豆それぞれの様子もしっかり観察し、どの子も上手にスケッチが描けました。

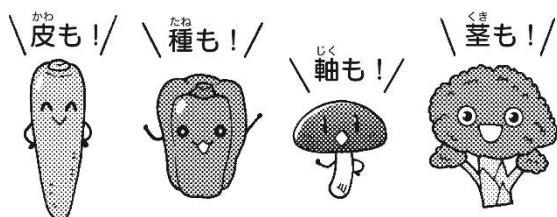
さやむきをしたそら豆は、塩茹でされて「ゆでそら豆」として給食で提供されました。子供たちに味の感想を聞くと、口々に「美味しい!」と話していました。実際に見て触って、みんなでさやむきをしたそら豆の味は一段と美味しく感じたようです。



ごみを減らしてSDGsに貢献しよう!

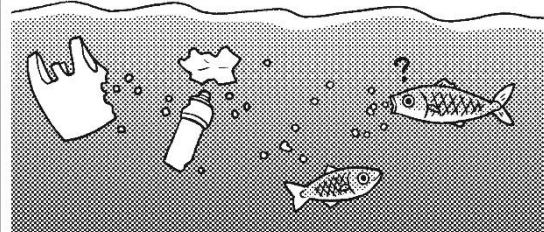
捨てずに食べよう!
使い切りのすすめ

野菜のふだん捨ててしまう部分も、料理に使いましょう。にんじんの皮をむかずに使ったり、ピーマンを丸ごと焼いたり、しいたけの軸やブロッコリーの茎などを料理に入れたりすることで、ごみを減らし、食品ロス削減にもつながります。



©少年写真新聞社2025

海を汚す
プラスチックごみ



プラスチックごみが海に流れると、破片を食べた魚を通じて有害物質が人体に蓄積するおそれもあります。エコバッグや水筒を使い、プラスチックごみを減らしましょう。

©少年写真新聞社2025