

7月給食たより

令和8年6月30日
江戸川区立西小岩小学校
校長 小林 美弥子
栄養教諭

7月の給食目標

衛生に気を付けよう

手を洗う行為は日常的に行うものなので、無意識のうちに自己流の洗い方をしていたり、おろそかになっていたりしがちです。ところが、手には目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌などが多くついています。そして、知らず知らずのうちに食中毒を引き起こすほか、風邪などのウイルスが感染する原因ともなっています。湿気や気温が高くなるこの時期は、細菌の増加にとって最適な環境となっています。衛生の基本である手洗いについて、タイミングや洗い方を再度お子さんと確認してみてください。

手洗いについて

学校でも給食前などに手洗いをするように、児童に指導しています。手洗いには食中毒の予防や風邪の予防、汚れを落とし、衛生的にするという効果があります。また、ただ手洗いをするだけでなく、石けんを使うことや、指の間、手首、指先とつめなど洗い残しが多いところを意識して洗うよう、ご家庭でも再度確認してみてください。



夏休みの食生活のポイント3つ

7月18日から夏休みが始まります。今年も猛暑が予想されています。暑い日が続くと食欲がわかないこともあります。きちんと食べないと栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。バランスよく食べることを心掛け、暑い夏を元気に過ごせるよう、お子様と以下の3点について特に意識して、夏休みの食生活を送りましょう。

① 1日3回の食事を規則正しくとりましょう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはグダグダ食わずに、時間と量を決めて食べましょう。

② 栄養のバランスを考えましょう!

昼ご飯を自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養バランスが整いやすくなります。



③ カルシウムをとりましょう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。



教科コラボ給食について

7月2日(木)に1年生国語「おおきな かぶ」とのコラボ給食として、おおきなかぶのみそ汁を出します。おおきなかぶは、おじいさんが種まきから行って育てたかぶが、とつても大きく育ち、抜けなくなったため力を合わせてかぶを抜くという「協力」がテーマの物語です。

1年生がこのみそ汁を飲む時に、「おおきな かぶ」の物語と学んだことを思い出して、おいしく食べてもらえたら嬉しいです。



とうもろこしの皮むきについて

7月6日(月)に、1年生がとうもろこしの皮むきをします。とうもろこしは夏が旬の野菜です。今回は当日の朝に収穫したとうもろこしを納品してもらい、1年生が皮むきをして、その日の給食に蒸しとうもろこしとして出します。朝どれのとうもろこしは、甘みとみずみずしさが特徴です。



七夕給食について

七夕は、彦星と織姫が天の川をはさんで離され、年に一度だけ会うことを許されたという伝説から生まれた行事です。七夕には願いを込めた短冊などを笹竹に飾ります。給食では、7日(火)に、七夕献立として、七夕寿司やそうめん汁、星空のゼリーを出します。



☆給食人気レシピ紹介☆

レバーと豆のマリナソース(4人分) ←

材料(4人分) ←

- 鶏レバー …… 135g ←
- でん粉 …… 10g ←
- じゃがいも …… 150g ←
- 大豆(国産) …… 20g ←
- 米油 …… 20g ←
- トマトケチャップ …… 20g ←
- ウスターソース …… 10g ←
- 三温糖 …… 5g ←

作り方 ←

1. 鶏レバーにでん粉をまぶし、油で揚げる。 ←
2. じゃがいもは皮をむき、素揚げにする。 ←
3. 大豆はやわらかく茹でてから揚げる。 ←
4. ケチャップ・ウスターソース・砂糖を合わせて加熱し、マリナソースを作る。 ←
5. 揚げた材料をすべてボウルに入れ、ソースで和える。 ←



今月の給食

旬の食材 野菜:パプリカ 南瓜 冬瓜 ズッキーニ きゅうり トマト なす オクラ とうもろこし ニラ
ピーマン など 魚:サケ きびなご など 果物:ブルーベリー メロン スイカ など

行事食 七夕給食: 七夕寿司 牛乳 わかめサラダ そうめん汁 星空のゼリー

教科コラボ給食 1年生国語科「おおきな かぶ」

おかかごはん 牛乳 肉じゃが おおきなかぶのみそ汁 冷凍みかん

セレクト給食: きな粉揚げパン or ココア揚げパン 牛乳 コールスローサラダ

ミネストローネスープ 冷凍みかん

