



# 7月給食だより

令和7年 6月 28日  
江戸川区立大杉小学校  
校長 藤田 暁美  
栄養士

## 夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたい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、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどが渇きを感じにくいので、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。

あま 甘くないもの、  
カフェインを  
ふく 含まないもの



### 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。



### 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。

**カルシウムの多い食品**

ヨーグルト	こぞかな 小魚	ごま	きりぼ だいこん 切干し大根
ぎゅうにゅう 牛乳	チーズ	ほ 干しえび	ごまつな 小松菜
ヨーグルト	豆腐	ひじき	

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



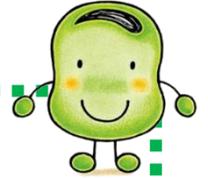
# 7月の給食目標

給食の時間を守って食べよう！

給食の時間は12:10~12:55です。その時間に食べるだけでなく、準備・歯磨き・片付けを終わらせなければなりません。給食当番は、手を洗い・白衣を着ます。給食当番ではない人は、ランチョンマットをひき、手を洗い・歯磨きの準備をします。準備を早くすることで給食を食べる時間を多くとることができます。お友達と楽しく話して食べることができます。お友達と楽しく話すことに夢中になると給食を食べる時間が無くなってしまいます。時間内に食べられるよう自分が食べきれぬ量やスピードを確認していきましょう。

保護者の皆様へ

## 食育ニュース



### 6月26日（木） そらまめのさやむき

3年生がそらまめのさやむきをしました。旬には、さやつきのものが出回ります。栄養士から旬についての話を聞いた後、さやむきをしました。よく観察しながらむきました。

