



給食だより

令和8年6月30日
江戸川区立大杉小学校
校長 藤田 暁美
栄養士 井上 めぐみ

夏休み中の生活意識したい4つのポイント

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。そして、まもなく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、新学期も元気に迎えられるようにするためのポイントをまとめました。



①朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

②早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜更かしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

③「カルシウム」を意識してとる



★給食のない夏休みは、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。



④こまめな水分補給を心がける



★冷房の効いた室内では、特に意識しての飲みましょう。

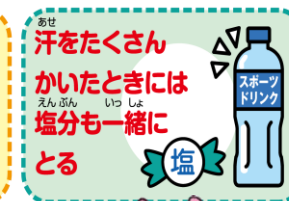
水分補給のポイント



のどが渇いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



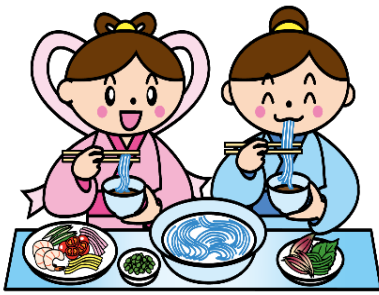
汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

7月給食目標 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、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りょうやスピードを確認していきましょう。

7/7 ^{たな ばた}七夕「^こそうめん」に込める^{ねが}願い



^{たなばた}七夕には「^たそうめん」を^た食べて^{じゃき}邪気を^{はら}払い、^む無病^{びょうそくさい}息災を^{ねが}願う

^{ふうしゅう}風習があります。これは^{ちゅうごく}中国の^{でんせつ}伝説と^た食べ物に^{もの}由来するもので、

もとは^{さくべい}そうめんではなく、「^{かし}索餅」という^たお菓子が^た食べられていました。

^{さくべい}索餅は、^{こむぎこ}小麦粉や^{こめこ}米粉に^{みず}水を加えて^{くわ}練り、^ね縄のような^{なわ}形に^{かたち}ねじったもので、

^{げんけい}そうめんの原型とされています。



^{おおすぎしょう}大杉小では、^{ほしがたにんじん}7/7に^{たなばた}星形人参などを^{すし}ちらした「^{ささ}七夕ちらし^{かざ}寿司」と、^{たんざく}笹の^{かたち}形の^き切った^{やさい}野菜や^{はい}そうめんの^{じる}入った「^{かんてん}そうめん汁」、^{かん}ぶどう^{かん}寒天と^{かん}パイン^{かん}缶の^{かん}みかん^{よぞら}缶で^{たなばた}夜空をイメージした「^{ていきょう}七夕フルーツポンチ」を^{たなばた}提供します。



さくべい
索餅

ほ ご しゃ かた 保護者の方へ

〇6月25日(木) そら豆のさやむき(3年生)

3年生がそら豆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。栄養士からそら豆についての説明を聞き、観察した後にさやむきをしました。その後は給食室で「そら豆とツナの和え物」にしてもらいました。そら豆が苦手と言っていた子達もいつもと違うから食べられそうだと話していました。きっと、自分たちでむいたそら豆なので格別の味だったであったと思います。

