

# 7月給食だより

令和6年6月28日  
江戸川区立大杉東小学校  
校長 高橋 真

がつ きゅうしよく もくひょう  
**7月の給食目標**

きゅうしよく じかん まも た  
**給食の時間を守って食べよう**

## えいよう かんが しょくじ えら かた 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ本格的な夏が訪れようとしています。暑さも厳しくなることが予想されるため、夏を元気に乗り切るためにはバランスよく食事をとることが大切です。また7月後半からは、夏休みに入ります。夏休みには給食がないため、ご家庭で昼食を用意する他、お店で買う機会や外食が増える人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

**● 選び方の基本** 主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

**主食** (主にエネルギーのもとになる食品)  
ごはん、パン、めん類

**主菜** (主に体をつくるもとになる食品)  
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

**副菜** (主に体の調子を整えるもとになる食品)  
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

ぎゅうにゅう にゅうせいひん くだもの く あ えいよう ととの  
牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

**牛乳・乳製品**

**果物**

しはんのお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。

**塩分注意!**



夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなるので、牛乳など、カルシウムを多く含む食品を意識してとるようにしましょう。



**● コンビニで買う場合（例）** 給食の組み合わせも参考にしてください。

**主食**  
おにぎり、そば、パン

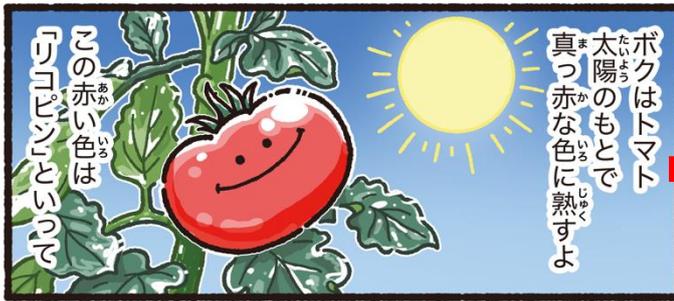
**主菜**  
冷ややっこ、からあげ、焼き魚、ゆで卵

**副菜**  
サラダ、スープ、煮物

ほっけん しよくいくげきじょう  
マンガで発見！食育劇場



いろ  
トマトの色



ねっちゅうしやうよぼう すいぶんほきゆう あさ  
熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

だんだん日差しが強くなっていくこの時期に、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも” 発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝食欠食は、熱中症のリスクを高めます。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

すいぶん ほきゆう  
水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



2学期の給食開始は、9月2日(月)です。

ランチョンマット・ハンカチ・マスクを忘れないようにしましょう！

★給食だより・献立表のデータ配信について★

2学期より、給食だより・献立表は「テトル」で配信する予定です。ホームページへの掲載は今までどおり行います。紙面での配布はなくなりますので、「テトル」が未登録のご家庭は、登録をお願いいたします。