

# 食育だより



令和7年  
7月号

大田区立中萩中小学校  
校長 山口 勝己

目標：暑さに負けない食事をしよう

いよいよ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、夜ふかしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。

## 夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や



おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す



酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。

の



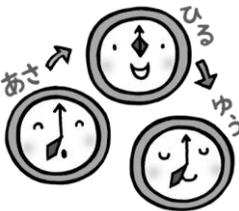
飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。

じ

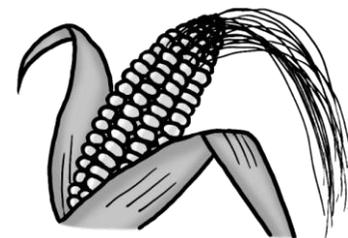


時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくります。

## 今月の給食

<季節の献立・ゆでとうもろこし>

2日の給食では、1年生が生活科の授業で皮むきをしたとうもろこしを給食で食べます。東京都八王子産のとうもろこしを朝早くに収穫したものを納品してもらいます。旬の野菜、とうもろこしについて勉強をしたあとに1年生が丁寧に130本のとうもろこしの皮を剥きます。



<季節の献立・七夕給食>

7月7日は七夕です。七夕は彦星と織姫が天の川をはさんで別れ別れになり、年に一度だけ会うことを許されたという中国の伝説から生まれた行事です。七夕には願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ります。

給食では、七夕ちらしずし、鶏の照り焼き、そうめんを天の川に見立てた七夕汁、フルーツ缶を浮かべた七夕ゼリーを食べます。

<郷土料理・長野>

6年生が9日～11日とうぶ移動教室へ行きます。前日8日の給食では、とうぶ移動教室先の長野県が生産量全国一位の野沢菜、みそを使ったメニューを食べます。野沢菜とひき肉を炒めたものをご飯に混ぜ込んだ野沢菜ごはん。魚の信州みそ焼き。きのこ汁です。きのこ汁に入るしいたけとえのきだけは移動教室先の長野県東御市産の物を納品してもらいます。

<本と給食のコラボ>

第2回目は、平田昌広・平田景作「すいかのめいさんち」です。夏が旬のくだものすいか、東京都隣の神奈川県にある三浦市が舞台のお話です。9日給食のくだものは、すいかです。

<季節の献立・納豆の日>

7月10日は納豆の日です。鳥取県の学校給食メニューの「スタミナ納豆」を食べます。にんにく風味の鶏そぼろを納豆に混ぜて作ります。納豆が苦手な子どもたちにもおいしく食べられるように考えられたメニューです。給食では、ご飯にのせて食べます。

<おたのしみ給食>

1学期最後の給食は、なす、ズッキーニ、トマトなどの夏野菜が入ったカレーライス。セレクトデザートは給食用のカップのガリガリ君です。あらかじめ選んだソーダ味かぶどう味のガリガリくんを食べます。