



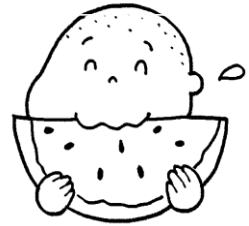
# 給食だより



## 7月

泉の学び舎  
世田谷区立池尻小学校  
校長 間宮 英二  
栄養士 川邊 芳子

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



## 夏休みの食生活のポイント

- **朝食をとろう**  
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- **早寝や早起きをしよう**  
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- **冷たいもののとりすぎに気をつけよう**  
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- **栄養バランスのよい食事をとろう**  
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

<p>朝食をとろう</p> 	<p>早寝や早起きをしよう</p> 
<p>冷たいもののとりすぎに気をつけよう</p> 	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> 

### < 7月の献立 >

旬の夏野菜をたっぷり味わってもらえるような献立にしています！

きゅうり・トマト・なす・アスパラガス・とうもろこしなどなど

7月1日 すいか・大きめにカット！かぶりついて食べてね

7月6日 えだまめごはん・・・ごはんと豆、一緒に食べちゃおう

7月9日 とうがんのスープ・・・実は夏が旬の食材です。

7月10日 アスパラとじゃがいものガーリック炒め

7月14日 蒸しとうもろこし・・・1年生にむいてもらいます！

7月16日 夏野菜カレー・・・夏野菜をトッピングします！

### 食の体験を広げよう！

夏休みを利用してさまざま

まな食の体験をしてみませ

んか？野菜の栽培、観察、

家族の食事をつくる、地域

の行事食を調べるなど、興

味をもったものに、

取り組んでみよう！





令和 8年 4月 30日  
世田谷区立池尻小学校  
校長 間宮 英二  
栄養士 川邊 芳子

泉の学び舎  
世田谷区立池尻小学校  
校長 間宮 英二  
栄養士 川邊 芳子

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみ  
ませんか？ 野菜の栽培・観察をする、家族の食事  
をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに  
学んだことを生かして、やってみたいこと、調べた  
いことを見つけて挑戦し  
てみましょう。取り組ん

夏休みを利用してさまざま  
な食の体験をしてみませ  
んか？野菜の栽培、観察、家族  
の食事をつくる、地域の行事  
食を調べるなど、興味をも  
つたものに、  
取り組んでみよう！

夏休みを利用して  
まな食の体験をし  
ませんか？野菜の栽培  
家族の食事をつく  
る行事食を調べる  
興味をもつたも  
と取り組んでみよう





てさまざ

てみませ

、かんさつ 観察、

る、ちいき 地域

など、ぜ

のに、

!