

7月 給食だより

令和8年6月30日
世田谷区立喜多見小学校
校長 橋口 直美
栄養士 本間 明日香

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でごろごろしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心掛け、3食しっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん（水分）補給をこまめにしよう		水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て きど（適度）に運動しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き そく（規則）正しい生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ め（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたりの飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す す（進）んでお手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会を作りましょう。
に ゆう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう		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。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

! 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！

★七夕の行事食—そうめん—



毎年7月7日は、五節句のひとつ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機津女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

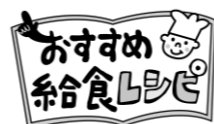
7月のこんだてから

7日（火）『七夕献立』

7月7日は「七夕」です。給食では、にんじんを短冊とお星さま、そうめんと炒り卵を天の川、さやいんげんを笹の葉に見立てて、「天の川ちらしごはん」と「七夕汁」を作ります。喜多見小のみなさんがたくさん給食を食べて、毎日元気に過ごせますように！

16日（木）『セレクト給食』

1学期の給食も早くも最終日。学期の最後は、セレクト給食の日です！今回は「セレクトフルーツ」です。りんご、パイナップル、もも、3種類の冷凍フルーツから好きなものをひとつを自分でセレクトして食べます。1年生は初めてのセレクト給食ですね！どのフルーツを選ぶのかな？



トマトやクリームコーンなど色々な食材をいれてアレンジすることができます。ぜひ作ってみてください！

【卵スープ（4人分）】※給食は大量調理のため、調味料等は各御家庭で調整お願いいたします。

- ・ベーコン 20g ・豚肉（小間） 40g ・たまねぎ 60g ・にんじん 30g
- ・じゃがいも 80g ・ホールコーン 20g ・卵 2個 ・こまつな 20g
- ・油 適量 ・鶏ガラスープ 500mL（顆粒で代用可） ・塩 小さじ1/2 ・こしょう 少々
- ・片栗粉 大さじ1/2

- ①ベーコンは短冊、たまねぎはスライス、にんじんはいちょう、じゃがいもは厚いちょうに切る。こまつなは2cm幅に切り、下茹でしておく。
- ②油でベーコン、豚肉を炒める。
- ③鶏ガラスープを入れ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ホールコーンを入れて煮る。
- ④水溶性片栗粉でとろみをつけ、卵を流し入れる。
- ⑤塩こしょうで調味し、下茹でしたこまつなを入れて仕上げる。



1学期の給食は、7月16日（木）が最終日です。最終日の給食当番は、白衣を持ち帰りますので、洗濯、アイロンがけをして、お子様に持たせていただくか、個人面談時に御持参いただきますようお願いいたします。

