



きゅうしょくだより

令和 8 年 6 月 30 日
荒川区立峡田小学校
校長 松本 典之
栄養教諭 馬場 みき
栄養士 保坂 早紀

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏のはじまりです。暑い日が続くと、冷たいものばかり食べたり飲んだりしたくなりますが、毎日を元気に過ごすためには朝ご飯をしっかり食べることや、こまめな水分補給が大切です。給食でも、夏の暑さに負けない体づくりを応援していきます。



あと か た づ

後片付けをきちんとしよう

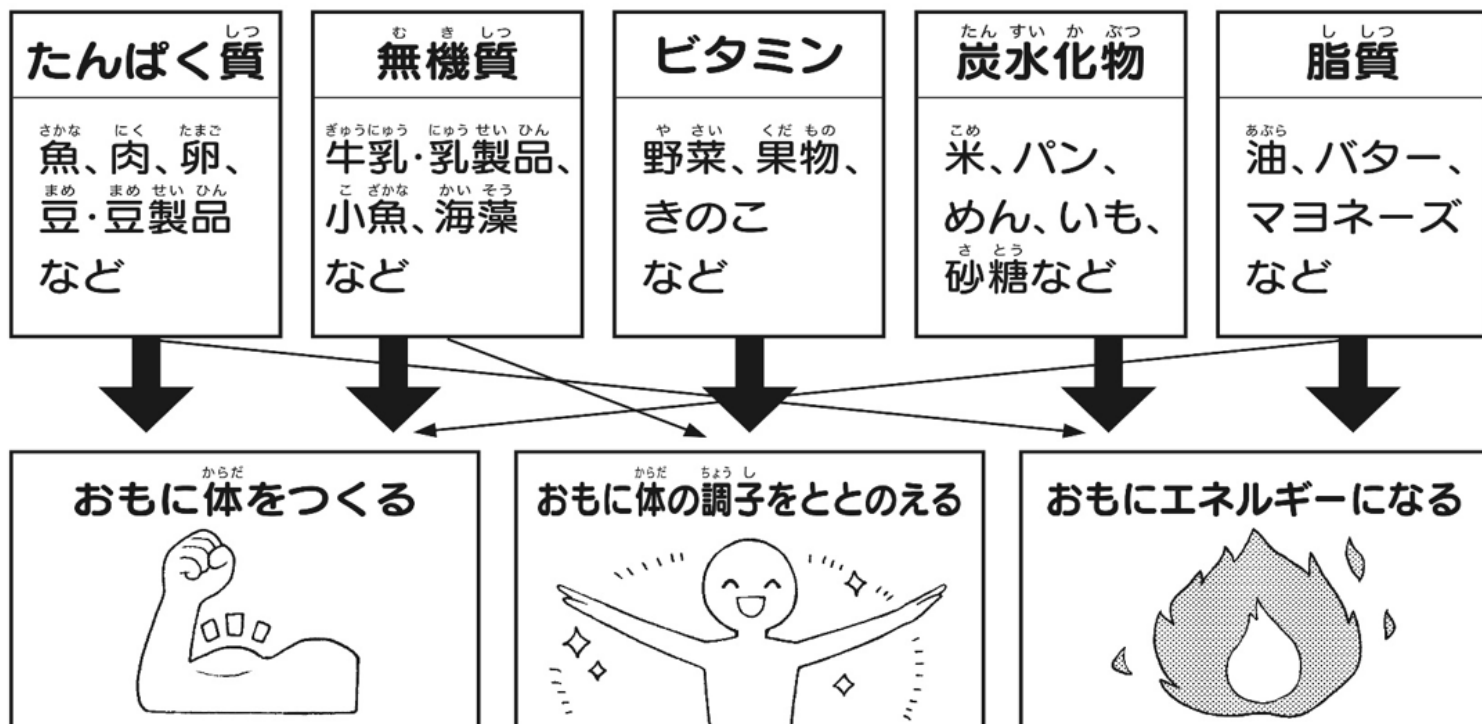
食事を作ってくれた人に「ありがとう。おいしかったよ」の気持ちを伝えるためには、言葉でも伝えることができます。しかし、それだけではなく、きれいに食器を返して、きちんと後片付けをすることも伝えることができます。子どもたちは、なかなか調理員さんとお話することができません。きれいに後片付けをして、感謝の気持ちを伝えましょう。

暑い夏こそ

栄養バランスを大切に

五大栄養素を知ろう

食品に含まれる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。体に吸収されると、おもに3つの働き（体をつくる、体の調子をととのえる、エネルギーになる）をします。さまざまな食品を食べて、五大栄養素をしっかりとりましょう。



は くち けんこうしゅうかん
 ～ 歯と口の健康週間メニュー ～



ほねぶと
骨太ふりかけ



まめ
きなこ豆



だいこん
きりぼし大根
のナムル



いも
むらさき芋
チップス



チキンチキン
ごぼう

よくかむことを
いしきして、たべ
られていました!!



がつついたち はんげしょう
 7月1日 ～半夏生メニュー

「たこめし」～

た う お えんぎ
 田植えが終わるころに、縁起をかつぐた
 めにタコを食べていたそうです。

たこ
タコの足のよう
に、稲が根づきま
すように!



がつなのか たなばた
 7月7日 ～七夕メニュー

「そうめん汁」～

たなばた ちゅうごく き ぎょうじ いと
 セタは中国から来た行事です。系た
 ばをかたどったお菓子を食べていたそ
 うです。給食では、そうめんを
 あま がわ み た
 天の川に見立ててそうめんの
 はい じる だ
 入ったすまし汁を出します。

