



7月給食だより

令和7年7月
新宿区立柏木小学校
校長 竹村 郷
栄養士 松永有花



がっ きゅうしょくもくひょう

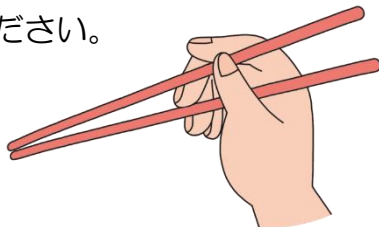
7月の給食目標

ただ つか
はしを正しく使おう



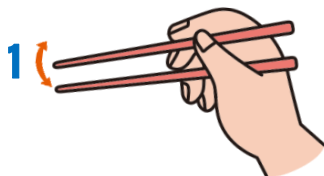
日本の食事では必ず使う「はし」。正しく持って、正しく使うことができると、食事をきれいに食べることができます。食事をきれいに食べることができると、食事を味わう心の余裕も生まれます。給食の時間にも指導していきたいと思いますが、ご自宅でも一度、はしの持ち方を確認してみてください。

①「上のはし」は、えんぴつの持ちかた。



②「下のはし」は、おやゆびのつけねと、くすりゆびのつめのうえにのせる。

③はしのさきをそろえる。



「上のはし」だけ、数字の1を書くように動かしてみましょう。

★七夕の行事食—そうめん—★



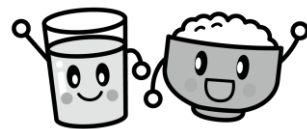
毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子を
お供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った
生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされていま
す。



夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



2 こまめに水分補給をする

- ◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

- ◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



- ◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



4 「カルシウム」を意識してとる

- ◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



夏にぴったり！
きれいで涼しげなゼリーです☆

うみのソーダゼリー

＜材料 4人分＞

- ・水 150g
- ・バタフライピー茶葉 0.5g
- ・さとう 35g
- ・粉寒天 1.5g
- ・サイダー 150g
- ・カップ（60cc入るサイズ） 5個

※バタフライピーとはマメ科の植物で、青色の花が特徴的なハーブです。

作り方

- ① お湯をわかし、バタフライピーの茶葉を入れ、煮出す。
- ② ①と粉寒天とさとうを小鍋に入れ、ぐつぐつしっかり煮溶かす。（沸騰後2分）
- ③ 火を止め、かき混ぜながら70℃～80℃くらいまで冷まし、サイダーを静かに注ぎ入れる。
- ④ カップに分け入れ、冷やし固めたらできあがり。

ひとりあたりの栄養価
エネルギー 40kcal