



7月給食だより

令和8年7月
新宿区立柏木小学校
校長 竹村 郷
栄養士 松永有花

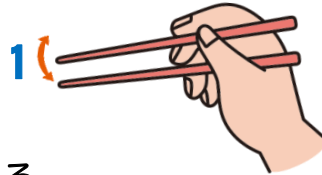


7月の給食目標 はしを正しく使おう



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。

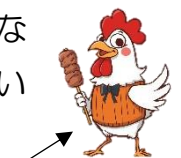
給食選挙が行われました！

6月6日(土)の学校公開日に、6年生の社会科の学習で、食べたい給食メニューを選ぶ模擬選挙が行われました。「カップパンケーキ党」「かしチキ党」「スイートポテ党」「焼き鳥丼党」「揚げたこ焼き党」「ヤンニョムチキン党」の6つの政党が立候補し、それぞれの党首たちがすばらしい選挙演説を行ってくれました。その選挙の投票結果は以下の通りでした。

・カップパンケーキ党	13 票	・焼き鳥丼党	25 票
・かしチキ党	12 票	・揚げたこ焼き党	15 票
・スイートポテ党	14 票	・ヤンニョムチキン党	20 票

みごと当選した焼き鳥丼党が公約にあげていた、「熱々の白米の上にジューシーな焼き鳥を乗せ、白米の甘さと焼き鳥のタレのダブルアタック!!!」となるような、おいしい焼き鳥丼を7月の給食で提供します！

焼き鳥丼党オリジナルキャラクターの「ヤキコッコ君」



暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 タコ (関西地方) や焼きサバ (福井県)	七夕 そうめん	お盆 精進料理	土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物

おすすめ 給食レシピ

サーターアンダギー

<材料 4個分>

絹ごし豆腐	50g
黒糖	40g
油	4g
小麦粉	85g
ベーキングパウダー	1.3g
塩	0.3g
揚げ油	適量

(一人当たりの栄養価)

エネルギー	124kcal	たんぱく質	1.8g
脂質	4.3g		

<作り方>

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ② 豆腐をボウルに入れ、なめらかになるまでよく混ぜる。
- ③ 黒糖と塩と油を加え、よく混ぜる。
- ④ ①の粉を加えまぜる。
- ⑤ 油(分量外)を手につけ、生地を4等分し、丸める。
- ⑥ 鍋に揚げ油を用意し、140℃～160℃の低温でじっくり8～10分くらいかけて揚げる。
※低温でじっくり揚げることで、外側がカリッと内側がふんわりしたサーターアンダギーになります。