

7月 給食だより

令和8年6月26日
江東区立第五砂町小学校
校長 加藤 勲
栄養士

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) 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



今月の給食目標

衛生に気を付けましょう

暑い季節は、細菌による食中毒が発生しやすい時期です。正しい手洗いで食中毒の予防をしましょう。

てをきれいにあらおう！

- 1 てをぬらして
- 2 セッケンをつけてあわだてよう
- 3 てのひらとてのこうゴシゴシ
- 4 ゆびのあいだモミモミ
- 5 つめのあいだゴシゴシ
- 6 おやゆびをつかんでクルクル
- 7 てくびをつかまえてぐりぐり
- 8 あわをながして
- 9 きれいにふいてピッカピカ

(参考) 令和8年4月8日, キッズプロジェクト ぼくもわたしも手洗いマイスター-Kidsになろう! : 農林水産省 (参照 2026-06-20)

野菜のおはなし.....

給食には、毎日様々な野菜が出ています。今月の給食では、きゅうり、なす、とうもろこし、ピーマンなどの夏野菜がたくさん登場します。

私たちの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」と「特定野菜」を定めています。指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜のことで、2026年4月からは、ブロッコリーが新たに加わり、全部で15品目となりました。

これらの野菜は、南北に長い日本列島の気候の違いを生かし、季節ごとに産地を切り替える「産地リレー」によって、1年を通して安定的に生産されています。

**8月31日は
「野菜の日」**



ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！.....



野菜をおいしく食べよう！.....

野菜には、ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手なものでも、ひとくちはチャレンジ！」を合言葉に、少しずつ食べられる野菜を増やしていきたいですね。



野菜を食べると、いいことがいっぱい！

おなかの調子が整う	成長をサポート	肌がきれいになる	肥満を防ぐ
------------------	----------------	-----------------	--------------