



食育だより

令和 7年 7月 1日
足立区立入谷中学校
校長 幸家 孝
栄養士 井上 奈奈

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなってじめじめとした季節がやってきました。
熱中症や夏バテも心配です。暑い夏を元気に過ごすためにも、水分や食事をしっかりと、暑さに負けない体を作っていきましょう！

～7月の給食目標～

暑さに負けない体をつくろう



暑さに負けない体づくりのために



朝食をとうろう 	早寝早起きをしよう 	冷たいもののとり すぎに気をつけよう 	栄養バランスの良い 食事をとうろう 
朝食は1日の元気の源です。 しっかり食べましょう。	早寝早起きで生活リズムを整えましょう。	冷たいものばかりを食べていると胃腸の働きが弱まり、食欲の低下につながります。	主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。 分量は給食を見本にしましょう。

しっかり食べて夏バテ予防

暑くなるにつれて、そうめんなどのめんだけを
食べる機会が多くなってきていませんか？

暑いときこそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

赤・黄・緑の食材をそろえて
食べるように心がけよう！



7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという、中国の伝説が始まりと言われています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



★七夕の日の献立★

七夕寿司・焼きししゃも・冷やしそうめん汁・お星さまゼリー

♪エコキャップ運動によるセレクト給食プロジェクト♪

タンドリーチキン

(香辛料とヨーグルトなどつけて焼きます)

または

ヤンニョムチキン

(揚げてコチュジャンやケチャップで甘辛く煮ます)

7/1～11 までエコキャップで投票しよう！

多く投票された方の献立になります！

玄関に投票箱があります。たくさん持ってこよう！



6/9～13 もりもり給食結果



5 日間の平均残食 1800g

3-1 リクエスト 主菜権獲得 2-1 リクエスト 主食権獲得

2 クラス 5 日間すべて残食なし 0 でした。

各クラス残食ほぼ 0 なしの日がありました！