



7月
モグバ〇ワ
だより



令和8年6月30日
品川区立京陽小学校
校長 遠藤 和朗
栄養士 瀬戸 浩子

毎日暑い日が続いていますが、夏バテはしていないでしょうか。生活リズムを整え、食べることを意識したりしていただきたいと思います。学校給食では、主食として、ご飯やパン、麺類を主菜として、肉類や魚、卵、大豆製品を使った献立を副菜として、野菜を多く使った献立や果物を出しています。御家庭でもできることから取り入れ、元気に過ごしてください。

～今月の給食目標～

7月の給食目標は、「食事のマナーを身につけよう」です。お茶碗や汁碗を持つ時には、人差し指から小指の4本の指で茶碗の底から支え、親指を茶碗の縁にかける持ち方が、正しい持ち方です。食器の置き方は、ご飯茶碗は左手前、汁碗は右手前に置く、ということを食事マナーの知識として知り、そのような食事が出る際には、給食時間だけではなく御家庭でも御家族皆様で声を掛け合って意識していただければと思います。

～7月の給食献立について～

7月の行事食は、七夕献立です。七夕の日には、ちらしずしを出したり、そうめん汁などを食べたりします。そうめん汁には、野菜を短冊に見立てた切り方をし、星型の食材を浮かべる予定です。どんな星が入っているか、楽しみにしてみてください。

10日の食育の日献立は、「秋田県産のあきたこまち」を提供する予定です。焼き魚はほっけです。ごまみそのたれをかけ、ご飯と一緒においしく食べてほしいと思います。給食では、骨がついている魚も出ます。小骨などが付いている魚を食べるときには、身をほぐして食べたり、口の中に入った骨は、箸などを使って出すことを御家庭でもお話ししてみてください。

また、7月から都道府県献立を実施します。7月は長崎県献立です。毎月さまざまな献立を実施し、日本全国を旅行した気分になれるような給食を目指していきます。長崎県で有名な食べ物には、長崎ちゃんぽんや、カステラなどがあります。給食では、カステラ風パンケーキとして、卵と蜂蜜を使ったケーキを出します。楽しみにしてみてください。

～7月の旬の食材について～

夏野菜がおいしい季節になってきました。給食では、旬の食材をおいしく食べられるように工夫していきます。今月は、きゅうり・なす・とうもろこし・メロン・枝豆・冬瓜・ピーマンなどがあります。メロンは、6月にも1度出しましたが7月は違う品種のメロンを出します。給食の献立表を見る際には、旬の食材も意識してみてください。9月は、2日水曜日から給食が始まります。夏休み中も、旬の食材をたくさん食べて、元気に過ごしてください。