

給食だより

令和7年 7月
都立永福学園
校長 三浦 昭広
栄養士 渡會 勲
梅澤 紗綾香
藤枝 真央



梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなり始めるこの時期は慣れていないので、熱中症などに気を付けて過ごしてください。こまめな水分補給とともに食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

給食のお礼にしおいを頂きました♪

肢体の高学年の児童が、企画室に給食のお礼（とりクエスト?！）を伝えにきてくれました♪

みなさんがおいしそうに食べている姿や頑張っている姿を見ると栄養士も「給食、おいしくできるといいな。」「たくさん食べてくれるといいな。」と思って作っています。

素敵なしおりをありがとう！



春の草花のしおり



生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



7月の学校給食

7月は夏野菜をたっぷり入れた献立です。夏の太陽を浴びた夏野菜は色が濃く、みずみずしいものが多いです。普段食べられない野菜も出ますが、この時期に楽しい夏野菜を楽しみましょう。

☆7月1日 夏至から数えて11日目、毎年7月2日頃から七夕までの5日間を半夏生とよびます。農作業がひと段落したこの時期に疲れを休める期間



になっています。関西ではタコを食べ、「タコの吸盤のように苗がしっかり根付くように」という風習があります。タコは給食では出ませんが、しっかり根をはるようにごぼうを入れた、金平ごはんにしました。

☆7月7日 七夕献立です。織姫と彦星が年に一度だけ再会する日とされています。



笹に願い事を書き、短冊を飾りお祝いをします。7月7日は五節句のひとつとしてお祝いのお寿司を食べるので給食でもちらし寿司にしました。また、七夕ゼリーは夜空に見える星と天ノ川を表しています。

☆7月15日 富山県の郷土料理「とともち汁」です。魚のつみれのだしのきいた汁です。「と」は魚のことで、もちのような形をしていることから「とともち」と呼ばれています。富山県は日本海に面した自然豊かな県で富山湾では豊富な種類でおいしい海産物がとれます。



☆7月18日 シンガポール料理の「海南鶏飯（ハイナンジーファン）」です。茹でた鶏肉とそのゆで汁で炊いたごはんを一緒に盛り付けて食べる料理です。国民食の屋台料理ですが、秘伝のタレが屋台ごとに異なります。



～給食のレシピ～

♪夏休みに作ってみよう♪

コーヒー牛乳ゼリー（4人分）

材料：水(80 cc)粉寒天(2g)砂糖(大さじ2)牛乳(カップ1)インスタントコーヒー(小さじ1)

作り方：①水で粉寒天を煮どかし、砂糖を加える。②温めた牛乳にコーヒーを溶かす。③寒天液とコーヒー牛乳を合わせ、カップに注ぎ冷やしたらでき上がり！

～お知らせ～
栄養士1名が7月から産休に入られます。また元気に戻ってこられるまで、栄養士は二人体制でがんばります(◇)ゞ

りんごジュースやオレンジジュースでもアレンジできます★