



☆ きゅうしょくだより ☆

令和8年6月30日
江東区立第七砂町小学校



夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆朝ごはんを食べることで脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDを一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



とうもろこしのかわむき

7/10(金)実施の「とうもろこし」の皮むきを、2年生がお手伝いしてくれます。七砂小の食数分のとうもろこし約160本分の皮やひげを、みんなで手分けしてきれいにして、給食室に届けてもらいます。

むいてもらった「とうもろこし」は旬の味、そのままを楽しめるように蒸して提供します。

7月の給食目標

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう

7月の栄養目標

暑さに負けない体をつくろう