



給食だより



令和8年7月号
昭島市立武蔵野小学校

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

給食で登場する献立

7月2日

たこめし

関西地方などには、半夏生(はんげしょう)の日にはたこを食べる習慣があります。
たこは田植えをしたとき、稲の根がたこの足のように大地にしっかりと根を張り、豊かに成長してほしいという願いが込められています。

さばの塩焼き

半夏生(はんげしょう)の日は各地で農作物の労をねぎらい、健康を祈願する多様な食文化が息づいています。
福井県では、田植えを終えた人々の労をねぎらうため、脂の乗った焼きさばが食卓を飾ります。

7月7日

七夕汁

そうめんを「天の川」や「織姫の織る絹糸」、人参を「願い事の短冊」に見立てた、見た目も涼やかな汁物です。
七夕にそうめんを食べるようになった起源は中国にあります。中国では古くから伝わる「索餅(さくべい)」という小麦粉のお菓子を、7月7日に健康を祈って食べる習慣がありました。これが時代を経て日本に伝わり、形状が似ている「そうめん」へと変化し、無病息災や魔除けの願いを込めて食べられるようになったと言われています。



夏野菜を食べて、元気に過ごしましょう！

夏は太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜が豊富です。夏野菜はビタミンをたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。また夏野菜は体を冷やす働きもあります。旬の食べ物は栄養価も高まりますので、ぜひ様々な種類の夏野菜を食べましょう。7月の給食では、たくさんの夏野菜が登場します。学校の食育掲示にも、旬の食べ物クイズを掲示しています。ぜひ見てみてください。



7/8の給食では、2年生が皮むきしたとうもろこしを使用し、茹でとうもろこしを提供予定です。



料理に挑戦してみませんか？

夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会です。おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。

料理を始める前にすること



髪が長い人は結びましょう。
エプロンや三角巾を身につけましょう。
爪は短く切り、手をきれいに洗いましょう。



レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5
葉野菜を手でちぎる	卵を割る お米を洗う	ピーラーで皮をむく	包丁で野菜を切る	火を使って調理する

※包丁や火を使うときは、必ず大人の人と一緒にいきましょう。

第1回お弁当の日 ご協力ありがとうございました

6月24日は、今年度1回目のお弁当の日でした。1年生は初めてのお弁当の日を心待ちにしている子もいました。武蔵野小学校では、縦割り班のグループの皆さんといっしょに、楽しくお弁当を食べることができました。お弁当を作るために、何か挑戦できたことはあったでしょうか。お弁当の日は、お弁当作りだけではなく、食べ終わったお弁当箱を洗う、お弁当を作ってもらったことへの感謝を伝える、残さず食べる等、いろいろな方法で関わるすることができます。これら一つ一つの経験が、子ども達の食への関心に広がっていきます。

第2回は12月1日です。ご協力よろしくお願いいたします。

