



7月 給食だより



令和8年6月30日
江東区立第五大島小学校
校長 佐藤 美香

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	あじのかば焼き丼	○	ゆで野菜（ごまかけ） 豚汁	あじ、削り節、豚肉、豆腐、淡色辛みそ、 赤色辛みそ	米、油、でん粉、小麦粉、砂糖、白ごま、 じゃがいも	しょうが、はくさい、もやし、江戸菜、 にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	649 kcal 29.0 g 17.7 g 2.4 g
2木	中華風五目炊き込みご飯	○	焼きししゃも もやしのあえもの かきたま汁	豚肉、ししゃも、くきわかめ、削り節、 豆腐、鶏卵	米、油、ごま油、砂糖、白ごま、でん粉	にんじん、干しいたけ、たけのこ (缶)、(冷)グリーンピース、もやし、きゅうり、 ねぎ、江戸菜	633 kcal 28.2 g 21.3 g 4.1 g
3金	揚げパン（きなこ）	○	ポテトグラタン 大豆入りゆで野菜 メロン	きな粉、鶏むね肉、牛乳、(冷)むきえび、 生クリーム、粉チーズ、大豆	油、コッペパン、砂糖、バター、小麦粉、 マカロニ（乾）、じゃがいも、乾燥パン粉、 サラダ油、ごま油	たまねぎ、エリンギ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、メロン	725 kcal 30.3 g 31.9 g 2.5 g
6月	とうもろこしご飯	○	ホキの南蛮漬け じゃがいもの香味あえ たまごとうがんのみそ汁	ホキ、削り節、あおのり、油揚げ、淡色 辛みそ、赤色辛みそ、鶏卵	米、油、でん粉、小麦粉、砂糖、じゃがいも、 白ごま	とうもろこし、しょうが、ねぎ、とうが ん、江戸菜	666 kcal 29.5 g 19.3 g 3.1 g
7火	炒めジャージャーめん(大豆入り) ★給食試食会	○	千切りじゃがいものゆで野菜 ヨーグルトのいちごジャム添え	豚ひき肉、大豆、削り節、赤色辛みそ、 ロースハム、プレーンヨーグルト	油、むし中華めん、砂糖、ごま油、白ご ま、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 干しいたけ、ねぎ、きゅうり、江戸菜、 きゅうり、いちごジャム	712 kcal 29.9 g 26.8 g 3.6 g
8水	★かみかみメニュー 大豆入りカレーミートトースト	○	コチュジャン肉じゃが ★海草入りハリハリゆで野菜 オレンジ	豚肉、ちりめんじゃこ、くきわかめ	米、油、じゃがいも、つきこんにゃく、 砂糖、白ごま、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たまね ぎ、干しいたけ、ねぎ、切干しいた ご、キャベツ、きゅうり、オレンジ	636 kcal 22.5 g 15.8 g 2.6 g
9木		○	炒り卵入りゆで野菜 コーンシチュー	豚ひき肉、大豆、ピザ用チーズ、鶏 卵、ベーコン、豚肉、牛乳、生クリーム	食パン、油、砂糖、サラダ油、じゃがいも、 小麦粉	にんにく、しょうが、セロリ、たまね ぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、エ リンギ、スイートコーン缶、パセリ	734 kcal 32.1 g 37.4 g 3.6 g
10金	ご飯	○	鮭のねぎみそ焼き ごまつなのあえもの すまし汁（麩・豆腐）	鮭、赤色辛みそ、糸がきかつお、出し昆 布、削り節、豆腐	米、砂糖、ごま油、白ごま、あられふ	しょうが、万能ねぎ、江戸菜、キャベ ツ、もやし、にんじん、ねぎ	573 kcal 29.3 g 13.9 g 2.6 g
13月	わかめご飯	○	ビーンズコロッケ もやしのソテー みそ汁（えのき・ごまつな）	炊き込みわかめ、豚ひき肉、大豆、削り 節、油揚げ、赤色辛みそ、淡色辛みそ	米、油、じゃがいも、乾燥マッシュポテ ト、小麦粉、生パン粉	たまねぎ、にんじん、もやし、江戸菜、 えのきたけ、ねぎ	692 kcal 25.4 g 20.3 g 3.2 g
14火	ピピンバ	○	わかめスープ(トウ入) とうもろこし	鶏卵、豚肉、削り節、豆腐、生わかめ	米、油、砂糖、ごま油、白ごま	しょうが、にんにく、たけのこ(缶)、に んじん、江戸菜、もやし、ねぎ、とうも ろこし	595 kcal 25.3 g 19.3 g 2.3 g
15水	ご飯	○	生揚げの中華煮 もやしとわかめのごま醤油 冷凍みかん	豚肉、赤色辛みそ、生揚げ、削り節、生 わかめ	米、油、砂糖、ごま油、でん粉、白ごま	にんにく、しょうが、にんじん、干しい たけ、たまねぎ、たけのこ(缶)、ね ぎ、(冷)グリーンピース、もやし、江 戸菜、(冷)みかん	727 kcal 26.6 g 24.6 g 2.7 g
16木	夏野菜のカレーライス	○	チーズ入りゆで野菜 すいか	ベーコン、豚肉、ダイスチーズ	米、油、バター、小麦粉、サラダ油、ごま 油、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 トマト、西洋かぼちゃ、なす、ピー マン、キャベツ、きゅうり、すいか	707 kcal 21.4 g 24.7 g 2.1 g

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

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日まで・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 焼きサバ (関西地方) (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

「作り置き料理」の「食中毒」にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

野菜はよく洗う、 食材の中心部まで しっかり加熱 するなど、 衛生的に調理する。	調理後は 室温に放置せず、 なるべく早めに 食べる。
料理は小分けにして冷まし、 冷蔵庫で保管する。	料理を 持ち歩く場合は、 保冷剤や 保冷バッグを使い、 涼しい所で保管する。

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん(水分)補給 をこまめにしよう	水、麦茶、梅干し、塩分 水、麦茶、梅干し、塩分
て きど(過度)に運動 しよう	ラジオ体操や水泳、ウォーキングなど で体を動かしましょう。炎天下は避け、 早朝や夕方涼しい時間帯に行うか、 室内でできることをおすすめします。
き そく(規則)正しい 生活を心がけよう	夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、 朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ(夏)が旬の食べ物 を取り入れよう	旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、 価格も安いです。夏が旬の野菜には、 体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう	食事の時にテレビやスマホを見ながら 食べるのはやめましょう。
つ め(冷)たい物の とり過ぎに注意しよう	アイスやジュースなど甘くて冷たい物 をとり過ぎると、おなかを壊したり、 食事がきちんと食べられなくなったり して、夏バテの原因になります。
や しょく(夜食)や おやつは、食べる時間 ・内容・量を考えよう	朝・昼・夕の食事以外に何かを食べると きは、夕方ごろ食べたり飲んだりせず、 時間と量を決めましょう。
す (進)んで お手伝いをしよう	食事の準備や片付け、簡単な調理など、 おうちの人と相談してできることに 挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる 機会をつくろう	家族や仲間と一緒に、会話を楽しみ ながら食事をする機会をつくりましょう。
に ゆう(乳)製品や 小魚などでカルシウム をとろう	給食のない夏休みは、カルシウムが 不足しやすくなります。牛乳を毎日 飲むほか、カルシウムを多く含む食品 を積極的にとりましょう。

！以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休み”にしてください！

がつ ぎょう じ き ねん び
7月の行事&記念日

たく
3択クイズ

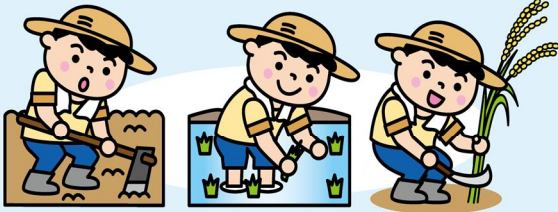


はん げ しょう
7/2 ころ 半夏生



Q. のう か 農家にとって、この日は
なん め やす 何の目安になっている？

- ① はたけ たがや 畑を耕す ② たう お 田植えを終える ③ いね か 稲刈りをする



7/2 うどんの日



Q. うどんの食感がしっかりしていて
だんりよく 弾力があることを何という？

- ① アタマがいい ② コシが強い ③ アシが速い



たなばた
7/7 セタ

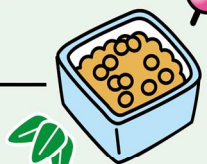


Q. たなばた た しゅうかん
セタに食べる習慣がある
なに そうめんは、何からできている？

- ① こむぎ こ 小麦粉 ② こめ 米 ③ とうふ

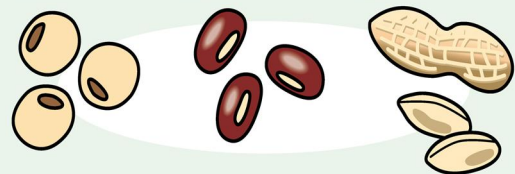


なっ とう ひ
7/10 納豆の日



Q. なっ とう なに はっこう
納豆は何を発酵
させたもの？

- ① ダイズ ② アズキ ③ ピーナッツ



がつ げじゅん ど よう うし ひ
7月下旬ころ 土用の丑の日

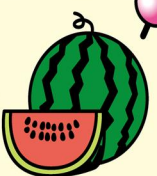


Q. ひ た しゅうかん
この日に食べる習慣が
あるうなぎは、どこで
たまごを産む？

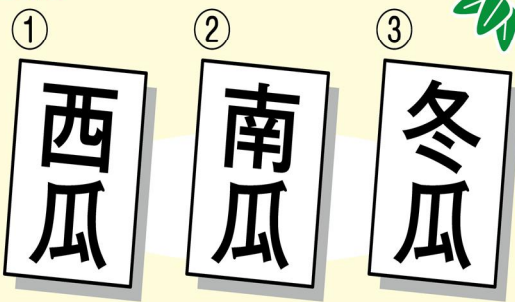
- ① かわ じょうりゅう 川の上流 ② みずうみ 湖 ③ ふか うみ 深い海



7/27 スイカの日



Q. かん じ か
スイカを漢字で書くと？





江東区立第五大島小学校
校長 佐藤 美香

令和 8 年 6 月 30 日

ひと いっしょ よ
おうちの人と一緒に読みましょう

7月の予定

7月2日(木) 歯科検診(1~3年生・6月4日歯科検診の欠席者) 9:00~

★当日は、朝食を食べたあとに歯みがきをしてきてください。



保護者のみなさまへ

「成長曲線」について

7月中に「定期健康診断の記録」「身長体重成長曲線」をお配りします。

◆成長曲線とは・・・成長曲線は、年齢ごとの身長・体重の測定値をつないだ曲線で、一人ひとりの成長の様子を知ることができます。

～成長曲線でこんなことがわかります～

- ① 一人ひとりの成長パターン
- ② 病気が原因の低身長・高身長 特に思春期早発症(性早熟症)※1 など



※1 「思春期早発症(性早熟症)」とは

通常の時期よりも早く思春期が始まってしまい、一時的に身長の伸びが良くなりますが、早期に身長の伸びが止まって最終的には低身長になる病気です。成長曲線が標準を示しているのに、思春期早発症が見つかることもあります。次のようなことが目安になります。

○男子の場合・・・・10歳までに陰毛が生える ・11歳までに腋毛、ひげが生える。声変わりがみられる

○女子の場合・・・・7歳6か月までに乳房がふくらみ始める ・8歳までに腋毛、陰毛が生える

・10歳6か月までに生理がはじまる など

成長曲線の見方

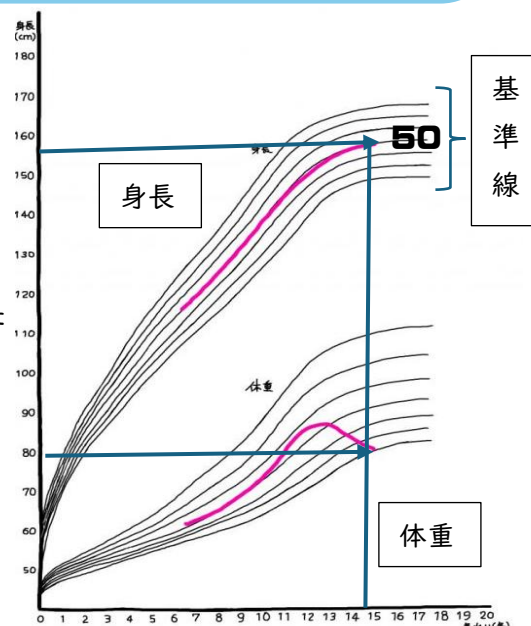
・7本の基準線があります。基準線の真ん中の「50」が日本人のその年齢の平均値です。例えば「25」の線は、測定値が100人中小さい方から25番目ということを示します。

・お子さんの成長曲線が右の身長のピンクの線のように、基準線のカーブに沿っていることが大切です。曲線が基準線内から大きく離れていたり、右の体重のピンクの線のように、基準線に沿っていた曲線が上向きや下向きに外れてきたりした場合には、さまざまな原因が考えられるので注意が必要です。

【原因と考えられるもの】

- ・成長に関係するホルモンの異常
- ・栄養状態の問題
- ・心理、社会的な要因
- ・脳腫瘍などの疾病 など

(成長曲線イラスト:学校保健ポータルサイトより引用)





また、「日本小児内分泌学会」のホームページにはほけんだよりに載せきれなかった詳しい情報も載っています。



←日本小児内分泌学会ホームページ

お子様の発育について、心配なことがありましたらお気軽にご相談ください。



「保健室⇔ご家庭」 個人用封筒 について

今年度より、受診が必要な健康診断結果のお知らせや、定期健康診断の記録等の配布時に個人用の白い封筒に入れています。基本的に毎回返却していただきながら、6年間継続して使用する予定です。お子さんが持ち帰りましたら、中のお手紙を確認してから封筒を返却していただけるよう、ご協力をお願いいたします。



—— 熱中症予防に大切なのは？ ——



ポイント

睡眠不足は熱中症リスク大。
健康をつくるのは基本的な生活習慣です。

2つめのコマに書いてあるように「ぼうし」「水分補給」も予防になりますが、睡眠をしっかりとって疲れをとること

と、朝ごはんをしっかり食べることが熱中症予防の土台となります。体調が悪いと気温が低い日でも、室内でも

熱中症になってしまいますよ！夏休みまで残り13日、元気に過ごせるように生活習慣を整えましょう。