



食育だより



令和7年7月号
練馬区立仲町小学校
校長 熊木 智子
栄養教諭 寺島 智子
児童数配布

1学期も残り1ヶ月です。夏休みまでは、「気温が高い」だけでなく、「湿度も高い」のでかなり蒸し暑く感じられます。暑さに負けないために、食事ですっかり栄養をとりましょう。

今月の目標：準備・片付けの時間を意識しよう

給食では、準備や片付けをすばやくすることで、食べる時間をしっかりとることができます。プールの後で着がえたり、教室を移動したりするときは、とくに気をつけないと給食の準備がおそくなり、食べる時間が減ってしまいます。ゆっくり食事をするために、準備や片付けの時間を意識してみましょう。



給食当番は
すばやく準備
を始めま
しょう！



4時間目が教室
移動の時は、移動
前にナフキンを広
げておく準備
がスムーズです。



協力して配ぜ
んして、静かに
座って待ちま
しょう。

すばやく準備したあとは…おちついて、ゆっくり食べよう

おちついて食事をするために…【よい姿勢のポイント】



いすに深く座る



背もたれに
寄りかからない



机と体はこぶし
1つ分あける



両足を床に
つける



こんな姿勢に注意

×横向きに座る
×よりかかる
×ひじをつく



食べている途中
は、立ち歩かない
ようにしましょう。



準備をすばやくするのは、
食事をゆっくり楽しむため
です。よくかんで、しっかり
味わって食べましょう。

暑さに負けない 食事をしよう

もうすぐみなさんが楽しみにしている
夏休みです。暑さに負けない食生活を
心がけて元気に過ごしましょう。



朝ごはんを
食べよう



早寝・早起きを
しよう



冷たいものの
とり過ぎに注意



栄養バランスの
よい食事をしよう

★7月の献立より★

●7日(月)「穴子入りちらしずし・七夕汁・練馬産とうもろこし・七夕サイダーゼリー」

七夕の献立です。当日は、練馬区でとれたとうもろこしの皮を2年生がむく予定です。

●16日(水)「夏野菜とポテトのミートグラタン(練馬産じゃがいも一斉給食)」

練馬区では、食育の一環として、練馬産の野菜を区内小中学校全校に
配布しています。7月は練馬産のじゃがいもをグラタンにします。



6月に使用した食材の 主な産地

豚肉／群馬・北海道、鶏肉／岩手、
いわし／千葉、アジ／長崎、メアジ
／ベトナム、鶏卵／栃木、にんじん
／徳島、玉ねぎ／佐賀、じゃがい
も／鹿児島、こまつな／埼玉、だ
いこん／千葉、キャベツ、だい
こん、じゃがいも／練馬