

7月 給食だより

江東区立有明小学校
令和8年 7月号
校長 武田淳
栄養士 三好佳子

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。また、規則正しい生活が健康な体を作ります。夏休みになっても「早寝・早起・朝ごはん」を合言葉に、毎日元気に過ごしましょう。



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

とうもろこしの皮むき体験

7/13(月)実施の「とうもろこし」の皮むきを、2年生と仲よし学級のみんながお手伝いしてくれます。有明小中の食数分のとうもろこし約350本分の皮やひげを、みんなで手分けしてきれいにしてくれます。むいてもらった「とうもろこし」は給食室で蒸して提供します。太陽をたっぷり浴びた旬の味、そのまます楽しんでください。



衛生に気を付けよう！～手洗い～

正しい手洗い

ジメジメした季節になり、食中毒の危険も増えます。調理や食事の前には正しい手洗いとうがいをしっかりしましょう。

