



7月 給食だより



令和8年7月号

昭島市立つつじが丘小学校

給食室



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。

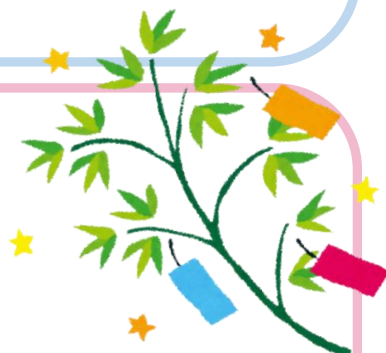
さばの塩焼き

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。



「はし」の達人(たっじん)になろう！

きれいな はしの もちかた

はしの さきが
そろっている

はしは
せんより
でない

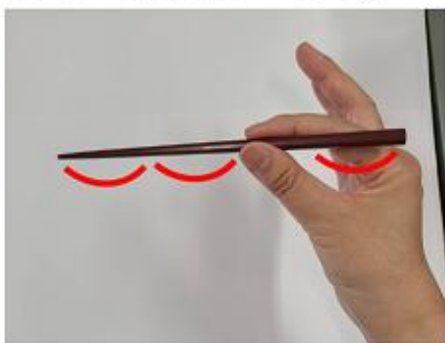
したの はしは
うごかさない



「はし」をきれいに持てると、食事を上手に食べられるだけでなく、食べている様子も、とても美しくなります。

「はし」の達人になるため、1, 2, 3年生の教室では、給食で「はし」を使う日に、「きれいな はしの もちかた」について、栄養士の説明を聞きながら、みんなで持ち方の練習をしました。

①おやゆびと ひとさしゆびで はしを 1ぽん もつ。



②なかゆびで はしを したから ささえる。



③2ぽんめのはしを おやゆびと ひとさしゆびの あいだにとおして くすりゆびで ささえる。



③2本目の「はし」のポイント！！

- ★親指と人差し指で輪になっているところに通す
- ★そのあと、中指と薬指の間にはさむ
- ★力を入れて握らないように、ふわっと持つ。

子ども達の小さな手指で、器用に「はし」を持つことは難しいかもしれませんが、この夏休みの間に、給食だよりを見ながら、きれいに「はし」を持てる練習をしてみましょう。

1年生でさえ、それまでの持ち方の癖がついていて、直すのが大変です。それは、学年が上がれば上がるほど、その年数が長くなるため、より時間が必要になります。ぜひ、今のうちに「はし」をきれいに持てるように少しずつ練習して、「はし」の達人になりましょう！