



7月 給食だより

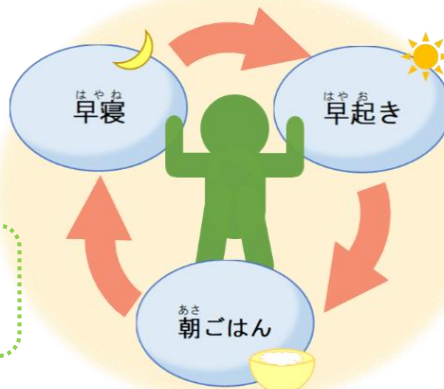
令和8年7月1日
板橋区立志村第二小学校
栄養士 阿部 愛美

梅雨が明けると暑い夏が始まります。夏休みも学校がある時と同じように「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、元気に過ごしましょう。



暑さに負けない体をつくろう

しっかり休んで、
心と体の疲れを取りましょう



涼しいうちに体を
動かしましょう

朝ごはんをよく噛んで食べて
頭と体をめざませましょう

熱中症予防のために、
こまめに水分を補給するっちい



夏休みはカルシウムが不足しやすくなります。牛乳（コップ1杯程度）
やチーズ、ヨーグルトなどを取り入れましょう。



(参考) 農林水産省：「子どもの食育 確かめよう！自分の一日」、「大切な栄養素カルシウム」

板橋区食育キャラクター

★今月のとれたて村給食★



山形県最上町産トマト
「最上町産トマトと卵のスープ」



長野県駒ヶ根市産玉ねぎ
「にぎすの駒ヶ根市産玉ねぎソース」



★七夕の行事食★

五目ちらし寿司
めばるの照り焼き
七夕汁

★今月の鉄分強化献立★

青のリビーンズポテト



健康福祉センターからのお知らせ

★おうちで食育チャレンジ★

災害が起きた時に役立つ、ポリ袋で作るレシピを区ホームページで紹介しています。クイズで楽しく学べる防災食育ワークシートもあるので、おやこでぜひ見てみてください。

こちらから



今月の給食目標 きれいなもりつけをしよう！

もりつけがきれいだと、よりいっそうおいしく見え、食欲がわいてきます。食材のバランスや彩りも意識して、食べる人のことを考えてもりつけをしてみましょう。



★6月のこんだてから★



給食のミートソースには大豆のみじんを混ぜています。小麦粉、油、バターでルーを作り、トマトジュース、トマトピューレ、トマトケチャップを使って濃厚でおいしい手作りミートソースが完成します。



「塩バター肉じゃが」が大好評でした。にんにく、生姜をはじめに炒め、香りがよく出してから他の材料を炒めました。うすくち醤油等で味付けし、仕上げにバターを加えました。



旬の「入梅いわし」を使ったいわしのかば焼き丼です。梅雨の時期のいわしは、1年でいちばん脂がのっているためおいしくなります。ふっくらとやわらかいわしを丸ごと揚げて、甘辛いタレを和えて、おいしくいただきました。



練りごま、白すりごま、はちみつ、砂糖、マーガリンを混ぜて、ごまハニートーストを作りました。香ばしさとほどよい甘さで残菜はほとんどありませんでした。給食では、種実類の摂取基準も決められているので、工夫して献立にとり入れています。