

7月給食だより

板橋区食育キャラクター

令和7年7月4日
板橋区立志村第四小学校



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。



こまめに水分を補給して
熱中症を予防するucci

しっかり休んで
疲れを取りましょう

暑さに負けない体をつくろう

朝ごはんを食べて頭と体を
目覚めさせましょう

涼しいうちに体を
動かしましょう



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」

今月の給食目標

きれいな盛り付けをしよう！

盛り付けがきれいだと、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盛り付けを
してみましょう。



★今月のとれたて村給食★

山形県最上町産のトマトを
使用した
「山形県最上町産トマトの西湖豆腐」
です。



★七夕の行事食★

五目ちらし寿司
魚のみそ漬けやき
そうめん入りすまし汁



★今月の鉄分強化献立★

ポテトのマーボー丼



～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★

夏野菜を使ったピザのレシピを、区ホーム
ページで紹介しています。ワークシートも
あるので、親子でぜひ見てみてください。

こちらから

