

# 7月給食だより

いたばしくしよくいく  
板橋区食育キャラクター

令和7年6月30日  
板橋区立志村第五小学校  
校長 島田 朋子  
栄養士 渡部 環



つゆ あ あつ なつ はじ  
梅雨が明けると暑い夏が始まります。  
なつやす がっこう とき おな  
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、  
げんき す  
元気に過ごしましょう。



すいぶん ほきゆう  
こまめに水分を補給して  
ねっちゅうしょう よぼう  
熱中症を予防するっちい

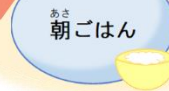
やす  
しっかり休んで  
つか と  
疲れを取りましょう



すず からだ  
涼しいうちに体を  
うご  
動かしましょう

あつ  
暑さに負けない体をつくろう

あさ た あたま からだ  
朝ごはんを食べて頭と体を  
めざめさせましょう



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」

## こんげつ きゆうしよくもくひょう 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。  
しよくざい いろど いしき  
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  
していきましょう。



## こんげつ むらきゆうしよく ★今月のとれたて村給食★

やまがたけん もがみまちさん  
山形県最上町産のトマトを  
使用した



やまがたけん もがみまちさん  
「山形県最上町産トマトのスパゲッティ」  
です。

## たなばた きょうじしよく ★七夕の行事食★

ごもく ずし  
五目ちらし寿司  
さかな づ  
魚のみそ漬けやき  
そうめん入りすまし汁



## こんげつ てつぶんきょうかこんだて ★今月の鉄分強化献立★

だいず い  
大豆ミート入りドライカレーライス

けんこうふくし し  
～ 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 ★

なつやさい つか く  
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

