

7月給食だより

板橋区食育キャラクター

令和7年6月30日
板橋区立前野小学校

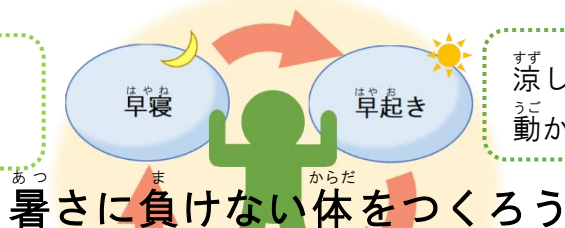


梅雨が明けると暑い夏が始まります。
夏休みも学校がある時と同じように
「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、
元気に過ごしましょう。



こまめに水分を補給して
熱中症を予防するっちい

しっかり休んで
疲れを取りましょう



涼しいうちに体を
動かしましょう

朝ごはんを食べて頭と体を
めざませましょう



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」

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。



★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★

大豆ミート入りドライカレーライス



～ 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

