

# 7月給食だより

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。

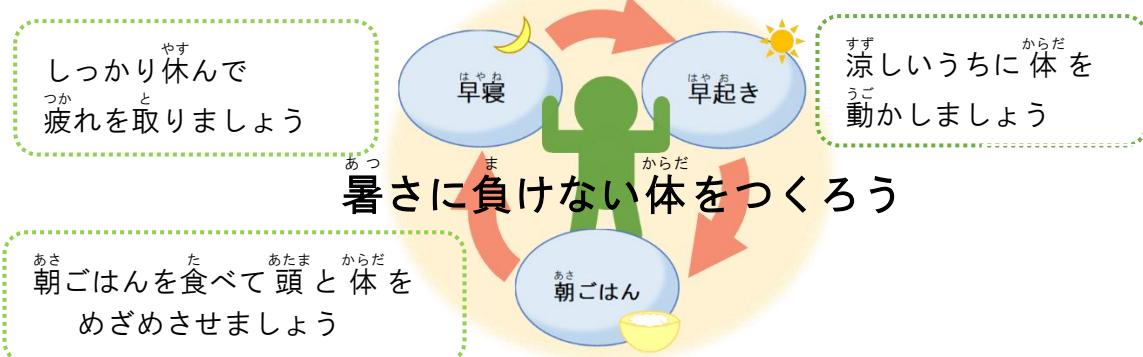


いたばしくしょくいく  
板橋区食育キャラクター



令和7年7月1日  
板橋区立中台小学校

こまめに水分を補給して  
ねっちゅうしよう よぼう  
熱中症を予防するつちい



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」

## ★開校記念日 お祝い給食★

せきはん  
赤飯

とり  
鶏のからあげ

いわ  
お祝いすまし汁  
ももゼリー



## ★七夕の行事食★

ごもく 五目ちらし寿司  
さかな 魚のみそづけ焼き  
たなばたじる 七夕汁

## ★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。



## 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。



～ 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

