

# 7月給食だより

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  
板橋区立舟渡小学校

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  
ねつちゆうしょう 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 きゆうしょくもくひょう  
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、  
た ひと かんが  
食べる人のことを考えてもりつけを  
してみましよう。



こんげつ むらきゆうしょく  
★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 しーほーどう ふ  
「山形県最上町産トマトの西湖豆腐」  
です。

たなばた きょうじしょく  
★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  
い じる  
星型パスタ入りすまし汁



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  
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

