

# 7月 給食たより



令和8年7月1日  
板橋区立舟渡小学校  
校長 相澤紀夫  
栄養士 名倉春香

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。

## 今日の目標

～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。

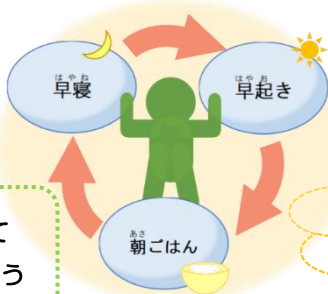


～栄養目標～

暑さに負けない体をつくろう!

しっかり休んで、  
心と体の疲れを取りましょう

朝ごはんをよく噛んで食べて  
頭と体をめざませましょう



涼しいうちに体を動かしましょう

熱中症予防のための、  
こまめに水分補給も大切です!



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! 自分的一天」、「大切な栄養素カルシウム」



## ～とれたて村給食～

2日(木)は最上町産トマトと卵のスープ

山形県最上町で育ったトマトを使って、スープを作ります。今回の品種は「麗月」です。

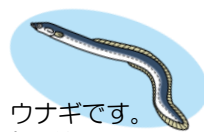


10日(金)はきびなごの駒ヶ根市産玉ねぎソース

中央アルプスと南アルプスに挟まれた自然豊かな長野県駒ヶ根市で育った玉ねぎでソースを作ります。



## ウナギ



夏の土用の丑の日の食べ物といえば、ウナギです。良質なたんぱく質をはじめ、EPAやDHAといった必須脂肪酸、ビタミンB1・B2、カルシウム、鉄などが豊富に含まれ、特にビタミンAは、ウナギのかば焼き 60gで成人男性の1日の推奨量に達するほどです。

## ～6日(月)は七夕の行事食～

五目ちらし寿司、銀鮭の三味焼き、セタ汁



## ～8日(水)は鉄分強化献立～

大豆とポテトのフライ



～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 ★

災害が起きた時に役立つ、ポリ袋で作るレシピを区ホームページで紹介しています。クイズで楽しく学べる防災食育ワークシートもあるので、おやこでぜひ見てみてください。

こちらから

