

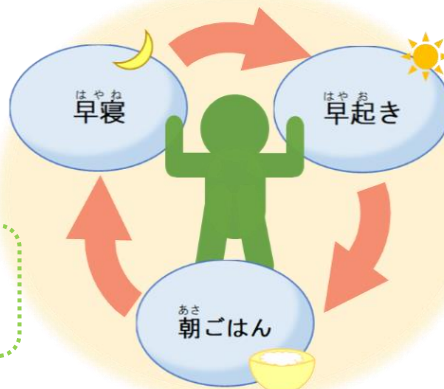
# 7月給食だより

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。



## 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



涼しいうちに体を  
動かしましょう

朝ごはんをよく噛んで食べて  
頭と体をめざませませましょう

熱中症予防のために、  
こまめに水分を補給するっちい



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」、「大切な栄養素カルシウム」

板橋区食育キャラクター

### ★今月のとれたて村給食★



山形県最上町産トマト  
「最上町産トマトとトマトのスパゲティ」



長野県駒ヶ根市産玉ねぎ  
「小魚の駒ヶ根市産玉ねぎソース」



### ★七夕の行事食★

五目ちらし寿司  
魚の三味焼き  
七夕汁

### ★今月の鉄分強化献立★

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



### 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。

