

7月給食だより

令和 7年 6月 30日
板橋区立志村坂下小学校
栄養士

つゆ あ あつ なつ はじ なつやす がっこう おな
梅雨が明けると暑い夏が始まります。夏休みにも学校があるときと同じように
はやね はやお あさ こころ
「早寝・早起き・朝ごはん」心がけ、元気に過ごしましょう。



やす
しっかり休んで
つか
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

あつ ま からだ
暑さに負けない体をつくろう



なつやす ふそく
夏休みはカルシウムが不足しやすくなります。

ぎゅうにゅう ばいていど
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。

すいぶん ほきゆう
こまめに水分を補給して
ねつちゅうしょう よぼう
熱中症を予防するっちい

こんげつ むらきゅうしょく 今月のとれたて村給食

にちきんようび やまがたけん も がみまち
11日金曜日に山形県最上町で

しんせん しょう
とれた新鮮なトマトを使用した

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」を
いただきます。



こんげつ きゅ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

み しょくよく しょくさい
見え、食欲がわいてきます。食材の

いろど いしき た ひと
バランスや彩りも意識して、食べる人のこと

かんが
を考えてもりつけをしてみましょう。





今月の生鮮食品の産地

いたばち
板橋区食育キャラクター「いたばち」

品名	産地	品名	産地	品名	産地
にんじん	茨城	ごぼう	青森	レタス	香川
玉ねぎ	愛知	さつまいも	千葉	スナップ	青森
じゃが芋	長崎	ズッキーニ	千葉	えんどう	
しょうが	高知	なす	栃木	パセリ	長野
にんにく	青森	ピーマン	茨城	レモン	アメリカ
もやし	埼玉	しめじ	長野	オレンジ	和歌山
青菜	茨城	えのき茸	長野	巨峰	山梨
きゅうり	福島	セロリー	長野	鯖	東シナ海
長ねぎ	千葉	黄パプリカ	韓国	鯖	ノルウェー
大根	青森	赤パプリカ	韓国	豆あじ	長崎
冬瓜	愛知	トマト	千葉	豚肉	埼玉・群馬・茨城
オクラ	鹿児島	れんこん	茨城	鶏肉	宮崎
キャベツ	群馬	さやいんげん	千葉	鶏がら	宮崎
にら	茨城	バジル	千葉	たまご	青森

- ・牛乳（コーシン乳業）千葉県
- ・無洗米(国内産・令和6年度年度検査米使用)銘柄米 100% ※いずれも、農薬・化学肥料減少米。
※11月からは、令和7年産米を予定。※変更があれば別途通知します。

こんげつ ぎょうじしよく てつぶんきょうかこんだて ～今月の行事食&鉄分強化献立～

- ・今月の七夕の行事食は、「五目寿司・魚の香味焼き・七夕汁」です。

7日月曜日に五目寿司を手巻きのりで巻いていただきます。

- ・今月の鉄分強化献立は、「大豆ミート入りドライカレーライス」です。

不足しがちな鉄分の摂取強化を図るため、16日水曜日にいただきます。



けんこうふくし
～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 しょうかい
夏野菜を使ったピザのレシピを区のホームページで紹介しています。ワークシートもあるの

おやこ み
で、親子でぜひ見てみてください。

こちらから



※2学期の給食は、9月2日火曜日から始まります。給食当番の白衣、配膳台カバーを忘れずに！