



7月給食だより

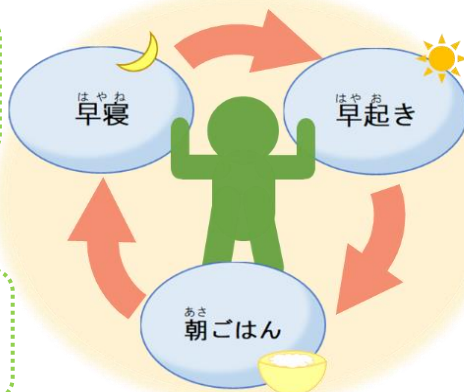
令和 8年 6月 30日
板橋区立志村坂下小学校
栄養士

梅雨つゆが明けると暑い夏あつなつが始まります。夏休みなつやすみにも学校がっこうがあるとおな同じように「早寝はやね・早起はやおき・朝ごはんあさごはん」心がけ、元気げんきに過すごごしましょう。



暑あつさに負まけない体からだをつくろう！

しっかり休やすんで、
心こころと体からだの疲つかれを取とりましょう



涼すずしいうちからだに体からだを
動うごかしましょう

熱中症ねっちゅうしょう予防よぼうのために、
こまめに水分すいぶんを補給ほきゅうするっちい

朝ごはんあさごはんを食たべて、
頭あたまと体からだをめぐめさせましょう



夏休みなつやすみはカルシウムカルシウムが不足ふそくしやすくなります。牛乳ぎゅうにゅう（コップ1杯ぱい程度）やチーズ、
ヨーグルトなどを取とり入れましょう。

(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」

★今月のとれたて村給食★



2日木曜日に山形県最上町やまがたけんもがみまちでとれた新鮮しんせんな
トマトを「最上町産トマトと卵たまごのスープ」にして
いただきます。



10日金曜日に長野県駒ヶ根市産玉ねぎながのけんこまがねしさんたまを
「ししゃもの駒ヶ根市産玉ねぎソース」にして
いただきます。お楽しみに！

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、食欲しょくよくがわいてきます。
食材しょくざいのバランスや彩りいろども意識いしきして、
食べる人のことを考えてもりつけを
してみましょう。





いたばししくい
板橋区食育キャラクター いたばちい

こんげつ せい せん しょくひん さんち
今月の生鮮食品の産地

品名	産地	品名	産地	品名	産地
にんじん	千葉	ごぼう	青森	りんご	青森
玉ねぎ	兵庫・長野	れんこん	茨城	ぶどう	福岡
じゃが芋	茨城	トマト	山形・栃木	すいか	山形
しょうが	高知	なす	埼玉	さけ	チリ
にんにく	青森	まいたけ	新潟	かれい	ロシア
もやし	栃木	しめじ	長野	ほき	ニュージーランド
青菜	茨城	えのき茸	長野	ししゃも	アイスランド
きゅうり	埼玉	さやいんげん	埼玉	豚肉	埼玉
長ねぎ	茨城	水菜	茨城	鶏肉	宮崎
大根	青森	にら	茨城	鶏がら	北海道
冬瓜	沖縄	キャベツ	群馬	たまご	青森
オクラ	鹿児島				

ぎゅうにゅう にゅうぎょう ちばけん
・牛乳(コーシン乳業)千葉県

むせんまい こくないさん れいわ ねんどけんさまいしやう めいがらまい のうやく かがくひりようげんしやうまい
・無洗米(国内産・令和7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8年産米を予定。※変更があれば別途通知します。

こんげつ ぎやうじしよく てつぶんきやうかこんだて
★今月の行事食&鉄分強化献立★

こんげつ ぎやうじしよく ついたち はんげしやう ぎやうじしよく こんが
・今月の行事食は、1日に半夏生の行事食として「たこと昆布のごはん」を、

なの か たなばた ぎやうじしよく ごもく ずし てまき ま
7日に七夕の行事食として「五目ちらし寿司」を手巻きのりで巻いて、
たなばたじる
「七夕汁」といっしょにいただきます。

こんげつ てつぶんきやうかこんだて だいず
・今月の鉄分強化献立は、「大豆とポテトのフライ」です。

ふそく てつぶん せつしゆきやうか はか ようか
不足しがちな鉄分の摂取強化を図るため、8日にいただきます。



けんこうふくし し しょくいく
～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 ★

さいがい おきと きやくだ ぐくろ つく く しょうかい
災害が起きた時に役立つ、ポリ袋で作るレシピを区のホームページで紹介しています。

たの まな ぼうさいしよくい く おやこ み
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、親子でぜひ見てみてください。

こちらから



がっき きゅうしよく がつ かすいようび はじ きゅうしよくとうばん はくい はいぜんだい わす
※2学期の給食は、9月2日水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！