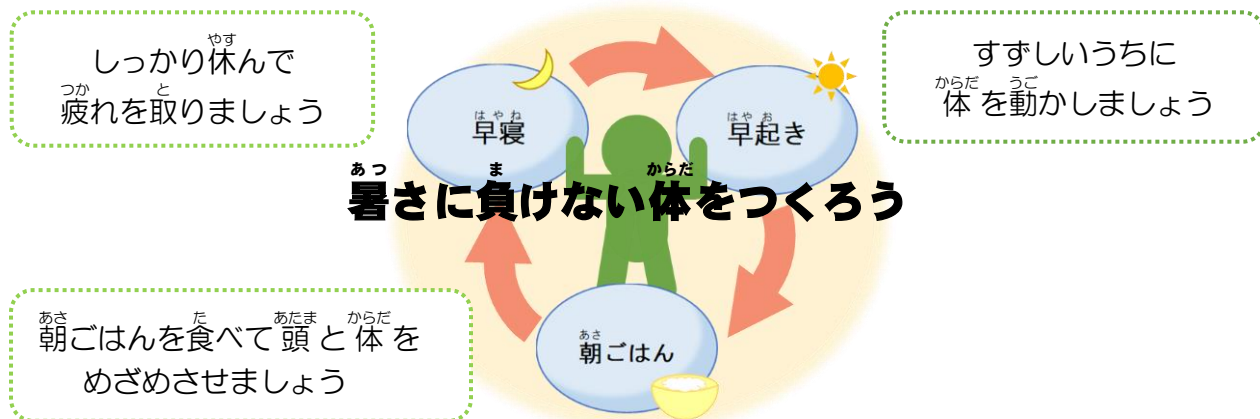


7月給食だより



令和7年6月30日
板橋区立緑小学校

今年は6月から蒸し暑い日が続く、疲れがたまっている人も多いのではないのでしょうか。これからしばらく厳しい暑が続きます。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、暑さに負けない体をつくりましょう。



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

食事がきれいに盛り付けされていると、よりいっそうおいしく見え、食欲がわいてきます。給食当番の時には、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盛り付けをしてみましょう。



★七夏の行事食—そうめん★

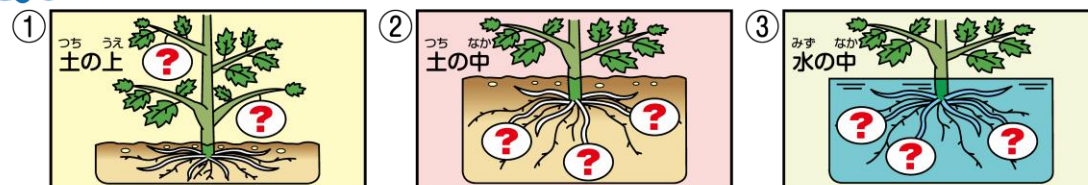


毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。7日の給食では、そうめん入りの「七夕汁」を提供します。

夏の食べもの3択クイズ



Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ？



Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする？



Q3 次のうち、オクラの花はどれ？



Q4 夏に美味しい、漢字で「西瓜」と書く果物は？



Q5 夏が旬の魚のうち、川にすむ魚はどれ？

