

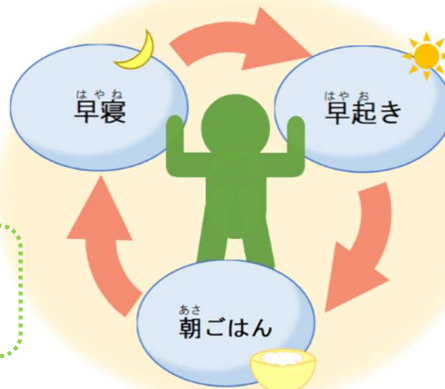
7月給食だより

梅雨つゆが明けると暑い夏あつ なつが始まります。夏休みなつやすも学校がっこうがある時ときと同じように「早寝はやね・早起はやおき・朝ごはんあさ」を心こころがけ、元気げんきに過すごしましょう。



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

朝あさごはんをよく噛たんで食たべて
頭あたまと体からだをめざめさせましょう

熱中症ねつ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



夏休みなつやす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
「最上町産トマトと卵のスープ」



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 ★

災害さいがいが起きた時ときに役立つ、ポリ袋やくだで作るレシ
ピを区ホームページで紹介しょうかいしています。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、おやこでぜひ見みてみてください。

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、
食べる人たのことを考かんがえてもりつけを
してみましょう。

