

7月給食だより

いたばしく しょういく
板橋区 食育キャラクター

板橋区立板橋第一小学校



つゆ あ あつ なつ はじ
梅雨が明けると暑い夏が始まります。
なつやす がっこう とき おな
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」を心掛け、
げんき す
元気に過ごしましょう。



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

やす
しっかり休んで
つか と
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

あつ
暑さに負けない体をつくろう

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



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」

★今月のとれたて村給食★

やまがたけん も がみまちゃん
山形県最上町産のトマトを使用した
やまがたけん も がみまちゃん しーほーどう ふ
「山形県最上町産トマトの西湖豆腐」
を作ります。



★七夕の行事食★

ごもく ずし
五目ちらし寿司
さかな づ
魚のみそ漬けやき
そうめん入りすまし汁



★今月の鉄分強化献立★

だいず い
大豆ミート入りドライカレーライス

★とうもろこしの皮むき体験★

こんねんど ねんせい はじ
今年度は、3年生が初めての
かわ たいけん きゆうしよく
皮むき体験をします。給食
では蒸して出します。



今月の給食目標

きれいな盛り付けをしよう！

盛り付けがきれいだと、より一層おいしく見え、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盛り付けをしてみましょう。



～ 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
夏野菜を使ったピザのレシピを、区ホームページで紹介しています。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

