

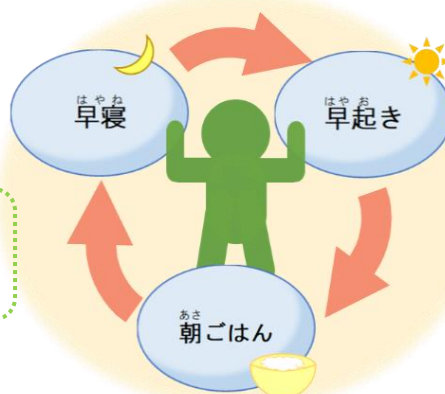


梅雨が明けると暑い夏が始まります。夏休みも学校がある時と同じように「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、元気に過ごしましょう。



暑さに負けない体をつくろう

しっかり休んで、
心と体の疲れを取りましょう



涼しいうちに体を
動かしましょう

朝ごはんをよく噛んで食べて
頭と体をめざませませましょう

熱中症予防のために、
こまめに水分を補給するっちい



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」、「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★

8日(水)山形県最上町産トマト
「最上町産トマトと卵のスープ」

15日(水)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



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もりつけを
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 ★

災害が起きた時に役立つ、ポリ袋で作るレシピを区ホームページで紹介しています。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、おやこでぜひ見せてみてください。

こちらから

