

7月給食だより

いたばしく しょくいく
板橋区 食育キャラクター



板橋区立板橋第四小学校

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。
夏休み中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。



こまめに水分を補給して
熱中症を予防するっちい

しっかり休んで
疲れを取りましょう



涼しいうちに体を
動かしましょう

暑さに負けない体をつくろう

朝ごはんを食べて頭と体を
めざませましょう



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」

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！

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。



こんげつ むらきゅうしょく
★今月のとれたて村給食★

やまがたけん もがみまちさん
山形県最上町産のトマトを
使用した



「山形県最上町産トマトのミート
ライス」です。

たなばた きょうじしょく
★七夕の行事食★

ごもく ずし
五目ちらし寿司
わふうたまごや
和風卵焼き
たなばたじる
七夕汁



こんげつ てつぶんきょうかこんだて
★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

鉄

～ 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 ★

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

