

7月給食だより

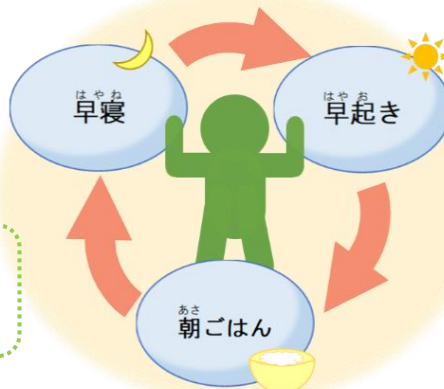
板橋区立板橋第四小学校

気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防しましょう。また、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



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
頭と体を目覚めさせましょう

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★



山形県最上町産トマト
「最上町産トマトの西湖豆腐」



長野県駒ヶ根市産玉ねぎ
「めひかりの駒ヶ根市産玉ねぎソース」



★七夕の行事食★

七夕ちらし寿司
和風卵焼き

そうめん入りすまし汁

★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。

