

# 7月給食だより

令和8年7月1日  
板橋区立金沢小学校

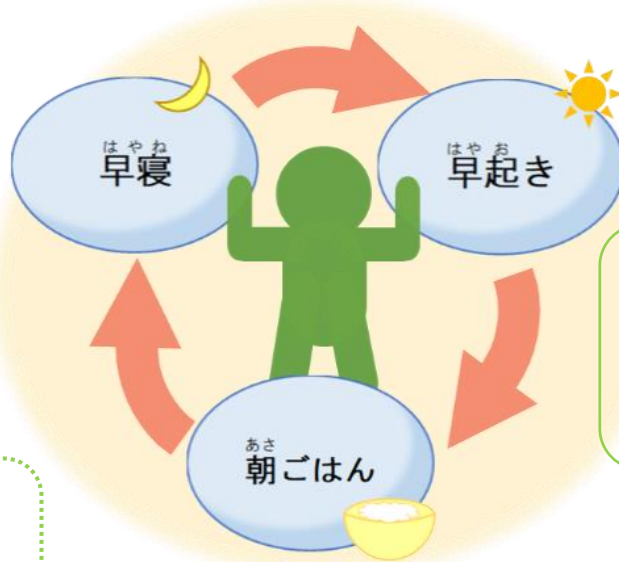
梅雨が明けると暑い夏が始まります。夏休みも学校がある時と同じように「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、元気に過ごしましょう。



## 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



熱中症予防のために、  
こまめに水分を補給  
するっちい

朝ごはんをよく噛んで  
食べて、頭と体を  
めざませましょう



板橋区食育キャラクター



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」



### ★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



こんげつ きゅうしよくもくひょう  
**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 むらきゅうしよく  
**★今月のとれたて村給食★**

やまがたけんもがみまちさん  
山形県最上町産トマト

もがみまちさん たまご  
「最上町産トマトと卵のスープ」



シートをかけ、温度を保ち、土が乾かないようにします。



トマトを傷つけないよう、一つずつ手作業で収穫します。「麗月」という品種は甘いのが特徴です。

ながのけんこまがねしさんたま  
長野県駒ヶ根市産玉ねぎ

とりにく こまがねしさんたま  
「鶏肉の駒ヶ根市産玉ねぎソース」



玉ねぎは、9月～10月上旬に種をまき、苗を作ります。



今年は虫や鹿、強い風による被害で、たくさんの苗がなくなってしまったなど、たくさんの苦労があったそうです。

いたばし のうえんかいきゅうしよく  
**★6月の板橋ふれあい農園会給食★**

いたばし くさん  
板橋区産じゃがいものフライドポテトを作りました！

区内の農家さんから、たくさんのじゃがいもが届きました。



食べやすい大きさに切ったじゃがいもを油で揚げ、塩をふりました。

※オープンが故障したためメニューを変更しました。



～ けんこうふくし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教育ワークシートもあるので、親子でぜひ見てください。

こちらから

