

7月給食だより

いたばしくしよくいく
板橋区食育キャラクター

令和7年6月30日
板橋区立紅梅小学校
校長 小宮 孝之
栄養士 加藤 望美



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 ととき おな
夏休みも学校がある時と同じように
はやね はやお あさ こころ
「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、
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
ねっちゅうしょう 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



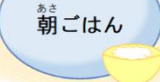
すず からだ
涼しいうちに体を
うご
動かしましょう



あつ ま からだ
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



なつやす ふそく
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。



さんこう のうりんすいさんしょう
（参考）農林水産省：
こ しょういく たし じぶん いちにち
「子どもの食育 確かめよう！自分の一日」

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。
しょうさい いろど いしき
食材のバランスや彩りを意識して、
もりつけをしてみましょう。



★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
も がみまちさん
「最上町産トマトの西湖豆腐丼」
です。



★七夕の行事食★

い じる
そうめん入りすまし汁
たなばた
七夕ポンチ



鉄

★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



けんこうふくし し
～ 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 く
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

