

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

令和7年6月30日
板橋区立高島第一小学校

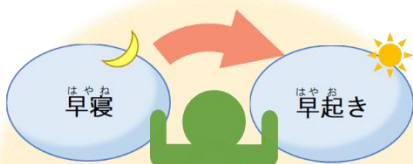


つゆ あ あつ なつ はじ
梅雨が明けると暑い夏が始まります。
なつやす がっこう とき おな
夏休みも学校がある時と同じように
「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、
げんき す
元気に過ごしましょう。



すいぶん ほきゆう
こまめに水分を補給して
ねつちゆうしょう 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
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



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 きゆ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。
しよくざい いろど いしき
食材のバランスや彩りも意識して、
た ひと かんが
食べる人のことを考えてもりつけを
してみましよう。



こんげつ むらきゆうしょく
★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



やまがたけん も がみまちさん しーほーどう ふ
「山形県最上町産トマトの西湖豆腐」
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
さかな づ
魚のみそ漬けやき
たなばた じる
七夕すまし汁



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★
レンズ豆入りミネストローネ



～ 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 ★

なつやさい つか
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

