

7月給食だより

令和7年6月30日
板橋区立高島第六小学校
校長 寺内崇
栄養士 名倉春香

梅雨が明けると暑い夏が始まります。急に暑くなるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症にも注意が必要です。

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。

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。



☆7日(月)は七夕の行事食☆

五目ちらし寿司・鮭のみそ漬けやき

そうめん入りすまし汁・七夕ゼリー

すまし汁に入っている「そうめん」は、天の川に見立てています。のどがよいので、夏場の食欲が落ちる時期でも食べやすい食材のひとつです。



☆11日(金)はとれたて村給食☆

山形県最上町産トマトを使用した「山形県最上町産トマトの西湖豆腐」



鉄

★16日(水)は鉄分強化献立★

大豆ミート入りドライカレーライス



今月の栄養目標

暑さに負けない体をつくろう！

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」

《ランチョンマットの用意と給食当番のマスク着用について》

ランチョンマット及びマスクのご用意、ありがとうございます。しかしながら、ランチョンマットを敷いていなかったり、マスクを忘れて借りに来る児童がまだ見受けられます。引き続き、ランチョンマットと給食当番時のマスクの用意をお願いいたします。

*学校でマスクを借りた場合は、新しいマスクを用意し、返却をお願いいたします。

～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



<https://x.gd/4igd0>

