



# 7月給食だよ!

令和8年7月  
板橋区立加賀中学校

いよいよ本格的な夏を迎えようとしています。日本の夏は、高温多湿であるという特徴があり、蒸し暑い日が続きます。正しい食生活を意識して、元気に過ごしましょう。



板橋区食育キャラクター



●7月の給食目標●  
しっかり食べて暑さに負けない体をつくろう

暑さに負けない体作りには、日ごろから適度な運動、適切な食事、十分な睡眠を心がけましょう。食事からは、必要なエネルギーや栄養素だけでなく、水分も補給できます。また、のどの渴きを感じる前にこまめな水分補給を行うことで、熱中症の予防にもつながります。

ついつい夜更かししちゃう

朝は時間がなくて食べられない

早寝

早起き

朝ごはん

夜遅い食事を控えると朝しっかり食欲がわくっつい

朝スッキリ起きられるように寝る時間を早めてみるっつい

おなかが空いてくるとイライラしちゃう

朝食を食べると、脳や体を働かせるエネルギーや栄養素が補給され、集中力や、いきいきと過ごす活かに良い影響があるっつい  
まずは、食べやすいものから始めてみるっつい

(参考) 農林水産省:「生活リズムをととのえる」

◆◇7月の栄養目標◇◇  
休み中の食事とおやつについて考えよう

給食がない夏休みの間も、毎日の食事を通して栄養バランスを意識してみましょう。

## 栄養バランスを整えるコツ

食事を抜かない

朝・昼・夕なるべく決まった時間に食べるようにしましょう。

主食・主菜・副菜をそろえる

いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。給食の組み合わせを思い出してみよう。

おやつ(間食)を上手に取り入れる

次の食事までの時間が長い時や、体をたくさん動かす時が、良いタイミングです。お菓子ばかりではなく、食事に不足しがちな果物や乳製品などがおすすめです。

(参考) 農林水産省:「子どもの食育 確かめよう!自分の一日」(おやつの工夫)



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。

## ★今月のとれたて村給食★

山形県最上町産トマト  
7月8日(水)の「とれたてトマトの野菜スープ」



長野県駒ヶ根市産玉ねぎ  
7月15日(水)の  
「とれたて村玉葱入りわかめと卵のスープ」



## 《今月の鉄分強化献立》

7月10日(金)の「家常豆腐」  
「切り干し大根の中華和え」です。

