

7月 給食だより



令和6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。熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が大切です。暑い夏を元気に過ごすために、こまめな水分補給やバランスの良い食事を心がけましょう。



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

外は日差しがジリジリと照りつけて暑く、熱中症が心配な季節である一方、冷房の効いた部屋で冷たいものばかり飲んで体を冷やしすぎても、体がだるくなってしまうことがあります。もうすぐ始まる夏休みの間も、学校があるときと同じように生活リズムを整えて、しっかり食べて、元気いっぱい楽しく過ごしてくださいね。

【暑さに負けない体づくりのポイント】

朝・昼・夕の3食を
規則正しくとる

主食・主菜・副菜を
そろえた食事を心がける

早寝・早起きをし、
日中は体を動かす

のどが渇いたと感じる
前にこまめに水分をとる

汗をたくさんかいたとき
は、塩分も一緒にとる

冷たいもののとり過ぎ
に気をつける

パリ 2024 オリンピック

いよいよ7月26日から8月11日までオリンピックが、8月28日から9月8日までパラリンピックが、フランスパリで開催されます。オリンピックは各国が集まり競技をする大イベントです。今年度は給食を通して他国への理解を深めることを目的として、様々な国の料理を取り入れています。

今月は開催国であるフランスの料理や、タイ、ブラジルの料理も登場します。
ぜひ楽しみに★



◆◇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

夏休みは給食がないので、おうちの人が食事を用意してくれるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりを選ばず、栄養バランスも意識して選べるとよいですね。

【栄養バランスを整えるコツ】

- ① 主食を選ぶ：ごはん、パン、麺類など
(主にエネルギーのもとになる食品)
- ② 主菜を選ぶ：肉、魚、豆・豆製品を中心としたおかず
(主に体をつくるもとになる食品)
- ③ 副菜を選ぶ：野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず
(主に体の調子を整えるもとになる食品)

★他にも、果物や牛乳・乳製品を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。



夏休みはカルシウムが不足しやすくなるっちい。
毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品
を取り入れるなど、意識してとってほしいっちい！



《今月の食育推進事業》



板橋ふれあい農園会給食
板橋区産のじゃがいもが届きます！

7月2日（火）の「味噌ポテト」で
板橋区産のじゃがいもを使用します。

とれたて村給食
長野県駒ヶ根市産の玉ねぎが届きます！

7月10日（水）の「リヨネーズポテト」で長野県駒ヶ根市
産の玉ねぎを使用します。

リヨネーズポテトはフランスのリヨン地方の料理です。リヨン
が玉葱の産地であることから玉ねぎを使った料理に
「リヨネーズ（リヨン風）」という名前がつくようになりました。



※食育推進事業として、旬の野菜を児童生徒のみなさんにお届けします。