

7月給食だより



令和7年6月26日
板橋区立
上板橋第一中学校

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。

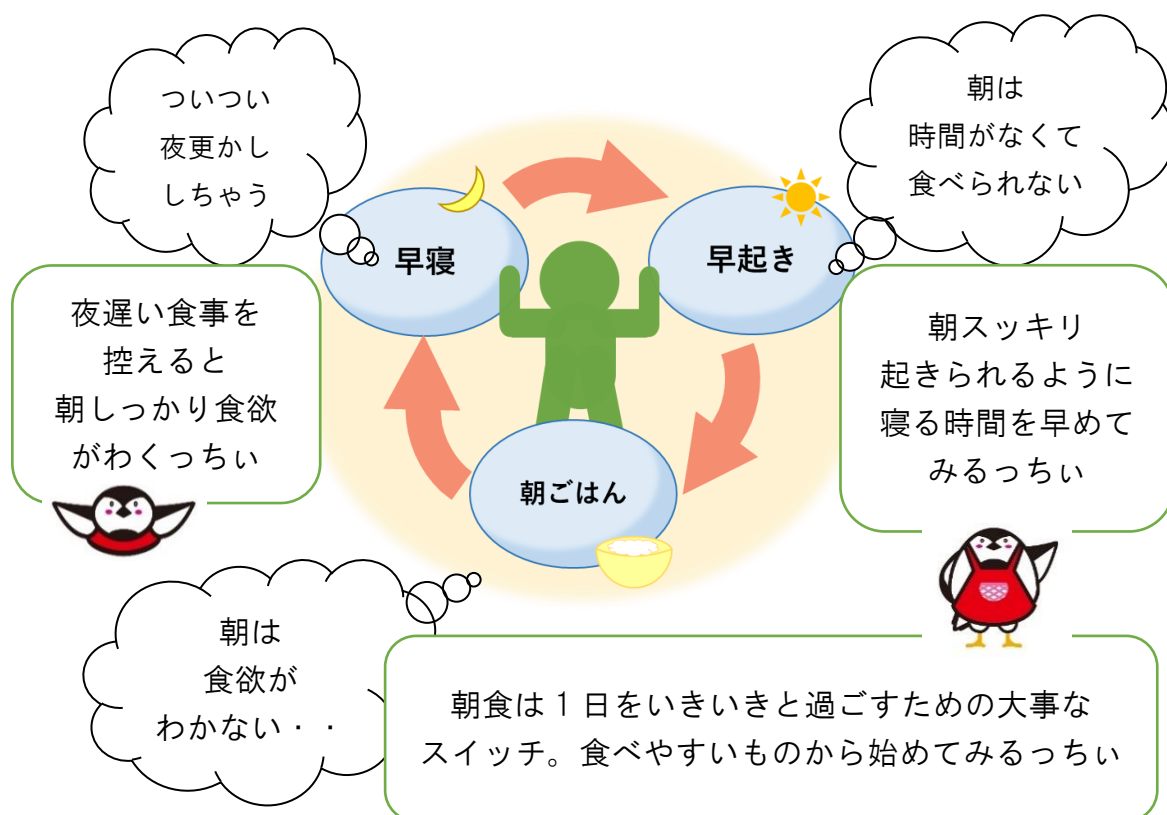


板橋区食育キャラクター

◆◇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

元気な体づくりに必要なエネルギーや各種栄養素を、私たちは毎日いろいろな食品から補給しています。エネルギー不足や栄養のかたよりを防ぐため、朝・昼・夕の食事を欠かさないようにしましょう。

1日の生活リズムを見直してみませんか？



◆◇給食準備強化週間でした◆◇

6月16日～20日まで、区内小中学校一斉の残菜調査がありました。上一中の保健給食委員会では「給食準備時間調査」を行いました。12時50分までに「いただきます」を目標にしています。どのクラスも給食委員や給食当番を中心にみんなで協力して準備をしていました。そして準備が早い分、食べる時間が確保でき、残菜も普段より少なくなりました。

5日間を通して目標を達成できたクラスには7月の委員会で『給食リクエスト券』を贈呈します！

1学期の調査は終わりましたが、今後もすばやく準備をして残さず食べましょう！

◆◇今月の献立の紹介◆◇

2日 半夏生（2025年は1日）

夏至から数えて11日目を半夏生（はんげしょう）と言います。田植えを終えた梅雨明け間近のこの時期には、稲の根がタコの足のように四方八方にしっかりと根付きますようにとの願いを込めてタコを食べます。給食では、「たこ飯」を作ります。

7日 セタの節句

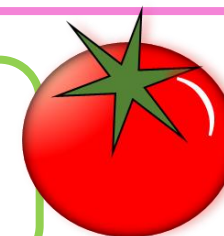
そうめんを入れた「天の川汁」を作ります。その他にも「ちらし寿司」や「お星さまゼリー」に★の形の食品を使います。

8日 フックメニュー「チキンパイ」

ブックメニューとして「チキンパイ」を作ります。イギリスの料理で、チキンクリームソースをパイ生地で包んで焼いています。ハリー・ポッターのお話の中にも登場します。

★今月のとれたて村給食★

10日（木）の「スパゲッティアラビアータ」で
山形県最上町産のトマトを使用します。



《今月の鉄分強化献立》

- 1日（火）「そぼろビビンバ」「豆腐ときくらげのスープ」
- 15日（火）「ごまだれ冷やし中華」
- 17日（木）「鉄分麻婆豆腐」

