

7月給食だより



令和7年7月

板橋区立上板橋第三中学校

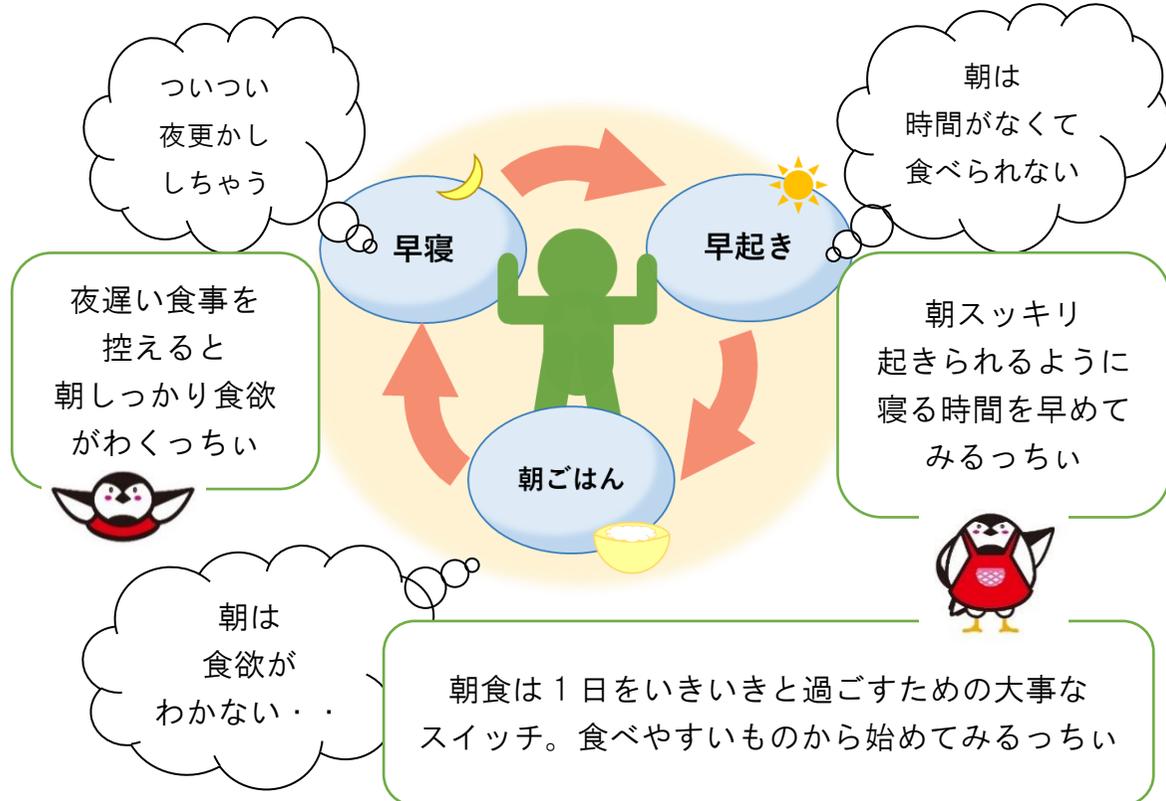
いよいよ本格的な夏を迎えようとしています。
熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が大切です。
暑い夏を元気に過ごすために、こまめな水分補給
やバランスの良い食事を心掛けましょう。



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？



◆◇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

休みの日も食事を抜かないように心掛け、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・副菜をそろえると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ましょう。

次の食事までの時間が長い場合や、体をたくさん動かした時は、おやつ（間食）を上手に取り入れましょう。

おやつは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。



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」

★今月のとれたて村給食★

7月10日（木）の「サーモントマトパスタ」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》

7月9日（水）の「マンハッタンクラムチャウダー」です。

