

7月給食だより

令和8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。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、十分な睡眠を心掛けましょう。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

夜遅い食事を
控えると
朝しっかり食欲が
わくっつい！



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力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！

朝は
時間がなくて
食べられない

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！



(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ましょう。

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9日(木)の「サーモンのトマトパスタ」



長野県・駒ヶ根市産 玉ねぎ

7月16日(木)の「すき焼き丼」



《今月の鉄分強化献立》

7月13日(月)の「あさりのスンドゥブ」です。