

7月 給食だより



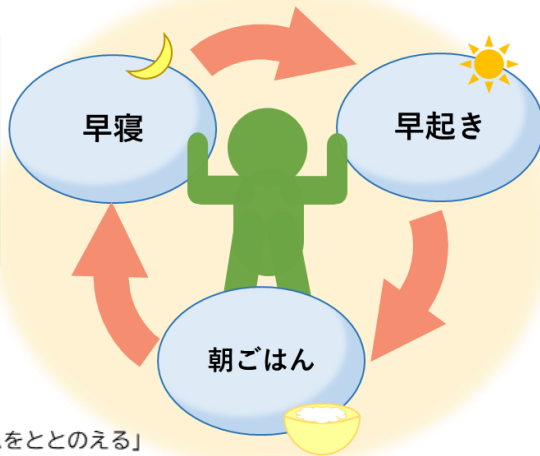
令和8年7月1日発行
板橋区立赤塚第一中学校

新学期が始まってからあっという間に7月になり、もうすぐ夏休みですね。これからどんどん暑い日が続きます。暑さに負けないよう、朝昼晩、三食しっかり食事をとり、元気に学校生活を送りましょう。

◆◇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、のどの渇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。

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

いたばちいより



朝食を食べると、脳や体を動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」

6月15日～19日の食缶からっぽキャンペーン結果

6月15日～19日に食缶からっぽキャンペーンを実施しました。(板橋区の取り組み)
皆さん本当によく食べてくれていてピカピカの食缶がたくさんでとってもうれしかったです！

5日間の平均残菜率は…なんと3.2%です！素晴らしい！

これからも無理のない範囲で美味しく、そして苦手なものも一口挑戦して食べてくれるとうれしいです。

給食 NEWS 感想紹介コーナー

6月11日「いわしの蒲焼き丼だ!! 小学校の時も出ていたけど、「入梅いわし」は脂がたっぷりのっついて美味しい♪甘酢和えもしんわりしていて美味しい!!(骨は多い…)」→入梅いわし、脂がのっついて美味しかったですね。蒲焼きのタレが大人気で魚が苦手な人も食べてくれていました♪いわしの骨は、油でカラッとあげているので、カリカリと骨まで食べてくれるとうれしいです！骨まで食べてぜひカルシウム貯金をしましょう♪

6月12日「ツナの照り焼きサンドにのりが入っているような気がしたのですが…のりは入っていますか？美味しかったです！トマト煮の大豆はほくほくしていてその甘みとトマトの酸味がよく合っていて美味しかったです！(8年3組)」→新メニューのパンがどのクラスでも好評でうれしかったです。のり、入っています！のりの風味がポイントなので気付いてくれてうれしいです♪

6月15日「いつも美味しい給食をありがとうございます!!今日の給食のハヤシライスのもとになった料理が「ハッシュビーフ」というイギリスの料理ということを知りました！サラダもハヤシライスもすごく美味しかったです！(8年7組)」→給食NEWSの内容をちゃんと読んでくれてうれしいです！給食室でコトコト煮込んで作った手作りハヤシライス、美味しかったですね。ピカピカの食缶だったクラスが多くて給食室もニコニコでした☺毎日素敵なコメントをありがとうございます♪

6月17日「昨日のピリ辛も好きだったけど、今日の甘いフレンチトーストがとても美味しかったです。自分の家ではフライパンで焼くので、また違った美味しさがあったです。今日の給食では、レンズ豆のスープがめっちゃ好きでした。豆を食べやすく小さくしてくれたのがよかったです。また、チーズ入りサラダも食感がたのしくて、口の中ではじけました。(9年2組)」→しみしみのフレンチトースト大人気でました！レンズ豆はスープに入れると少し溶けてとろりと美味しいトマトスープ仕上がっていましたね。9年2組さんはいつも素敵なコメントをくれます！ありがとうございます♪