

7月給食だより



いたばし くしやくい
板橋区食育キャラクター

令和6年7月1日
板橋区立中台小学校

梅雨が明けると暑い夏が始まります。夏休みも学校がある時と同じように「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、暑さに負けない体をつくりましょう。

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 → 特に朝ご飯は必ず食べましょう。
- 早寝・早起きをし、日中は体を動かす → 夜ふかしや、夜遅くに食べることはひかえましょう。
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける
→ 夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。
- こまめな水分補給を心がける → 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 冷たい物のとり過ぎに気をつける → おなかをこわしたり、食欲がなくなる原因になります。

7月の行事食

★開校記念日お祝い給食(4日)★
「赤飯、鶏のからあげ、お祝いすまし汁、めでたいやき」でお祝いします。

★七夕の行事食(8日)★
「五目ちらしずし、魚の三味焼き、七夕汁」です。

★板橋ふれあい農園会給食(3日)★
板橋区産のじゃがいもを使用した「板橋区産ポテのマーボー丼」です。

★とれたて村給食(10日)★
長野県駒ヶ根市産の玉ねぎを使用した「魚の玉ねぎソース」と「冬瓜汁」です。

今月の給食目標

きれいなもりつけをしよう!

きれいなもりつけされていると、よりいっそうおいしく見え、食欲がわいてきます。食材のバランスや彩りも意識して、食べる人のことを考えてもりつけをしてみましょう。

～ 健康福祉センターからのお知らせ ～

★ おうちで親子クッキング ★

災害が起きた時に役立つポリ袋で作る蒸しパンのレシピを区ホームページで紹介しています。防災食育ワークシートもあるので、親子でぜひ見てみてください。

こちらから

