



7月給食だより

いよいよ本格的な夏が始まります。梅雨が明けると急に気温が上がり、熱中症になりやすくなります。早く寝てしっかりと睡眠をとり、1日3食バランスよく食べて、暑さに負けない体をつくりましょう。



熱中症予防

4つのポイント



<p>あつ さ 暑さを避ける</p>	<p>ひざし を避ける</p>	<p>すいぶん えんぶん ほきゅう 水分・塩分補給</p>	<p>たいちよう ととの 体調を整える</p>
--------------------	-----------------	-------------------------------	-------------------------

参考：文部科学省 中学生用食育教材『「食」の探究と社会への広がり』



のど がわ 喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をするっちい！

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。

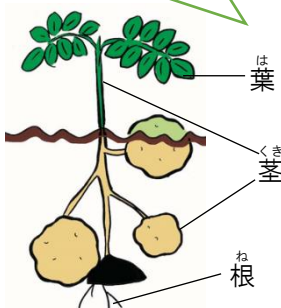


今月の板橋ふれあい農園会給食は、

板橋区産のじゃがいもを使用した「板橋区産じゃがいものピーズポテ」だっち

じゃが芋は「茎」の部分を食べているっちい！

旬の野菜を板橋区のお金で買ってお届けしています。



7/7

- 五目ちらし寿司
- ししゃものピリ辛焼き
- 七夕汁

