

7月給食だより



いよいよ本格的な夏が始まります。6月後半からは、毎日気温の高い日が続き、熱中症の危険も高まっています。早く寝てしっかり睡眠をとり、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>たいちょう 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！

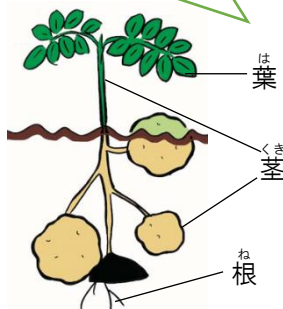
きれいなもりつけされていると、よりいっそうおいしく見え、食欲がわいてきます。食材のバランスや彩りも意識して、食べる人のことを考えてもりつけをしてみましょう。



7月6日(水)の板橋ふれあい農園会給食は、板橋区産のじゃが芋を使用した「板橋区産じゃが芋のマーボーポテト」だっちい！

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
- 魚の南部焼き
- あしたば麺入りすまし汁

