

7月給食だより



いたばしくしよくいく
板橋区食育キャラクター

令和6年7月1日
板橋区立高島第三小学校
校長 丸山 悦子

つゆあ あつ なつ はじ なつやす がっこう とき おな はやね はやお
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・
あさ あさ ころろ あつ ま からだ
朝ごはん」を心がけ、暑さに負けない体をつくりましょう。

あつ ま からだ 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。

★今月の板橋ふれあい農園会給食★

いたばしくさん
板橋区産のじゃがいもを使用した
「板橋区産ポテトのマーボー丼」です。

★今月のとれたて村給食★

ながの けんこまが ねしさん たま
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。

しゆん やさい さんち
旬の野菜を産地から
とど
お届けするっちい！



★七夕の行事食★

ごもく すし さかな さんみ や
「五目ちらし寿司、魚の三味焼き、
たなばたじる
七夕汁」です。

こんげつ きゆうしよくもくひよう 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。

～ けんこうふくし センターからのお知らせ ～

★ おうちで親子クッキング ★

さいがい おきと きやくだ ぶくろ つく
災害が起きた時に役立つポリ袋で作る
む 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

