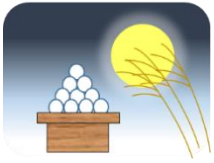


# 10月給食だより

いたばしくしよくいく  
板橋区食育キャラクター

令和7年9月30日  
板橋区立志村小学校  
校長 佐久間 康弘  
栄養士 北元 千恵



10月は季節としては秋ですが、近年は夏のように暑くなる日もあります。

また、この時期は昼と朝晩の気温差が大きいので、体調管理が大切です。バランスの良い食事・適度な運動・睡眠を十分にとり、感染症に負けない「じょうぶな体」をつくりましょう。

## じょうぶな体をつくろう

食事の前や  
トイレの後  
も忘れずに



野菜もしっかり  
食べよう

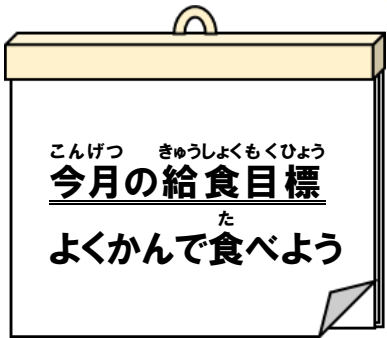
早寝・早起  
を心がけよう



外で元気に体を  
動かそう



食事・運動・休養  
どれもとても大事だっちい！



よくかんで食べると、こんな良いことがあります。

- むし歯の予防
- あごの発育を助ける
- 肥満の予防

給食にもかみごたえのある食材が登場します。よくかんで味わって食べましょう。

(参考) 農林水産省「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット ゆっくりよく噛んで食べていますか



今月のとれたて村給食は  
長野県駒ヶ根市産のぶなしめじを使用した「駒ヶ根産しめじと卵のすまし汁」だっちい！