

9月給食だより



いたばし くしょくいく
板橋区食育キャラクター

令和7年9月2日
板橋区立志村第二小学校

みなさんは、夏休みをどのように過ごしましたか。
長い休みの後は体調がくずれやすくなります。平日の生活リズムを取り戻し、
2学期も楽しく元気に過ごしましょう。



朝ごはんをしっかり食べて、頭と体をしっかり
目ざめさせましょう。

朝ごはんには、便通を整える働きもあるので、
すっきりとした気分ですべて一日をスタートできます。



ねつちゆうしょうよぼう あさ すいぶんほきゆう
熱中症予防に朝の水分補給も
だいじ 大事だっちい！

身長が伸び、運動量も増えるみなさんの体は今、
たくさんのエネルギーを必要としています。そのため、
食事を抜いたり極度に減らしたり、決まったものしか
食べなかつたりすると、成長に必要なエネルギーや
栄養素が足りなくなってしまうます。

色々な食品から、まんべんなく栄養がとれるように、
苦手だと思うものも、まずは一口試してみましよう。



9月の給食から☆☆

5日(金) サバサンド

9月1日の「防災の日」にちなんでサバ
サンドを作ります。これは、板橋区健康
福祉センターの栄養士が提案し、防災レ
シピブックに掲載されている「さばマヨ
トースト」を給食用にアレンジしたも
のです。災害時の備蓄食料で活用しや
すい「さば缶」を使えるレシピです。レ
シピブックでは、らっきょうづけとなっ
ていますが、給食では炒めた玉ねぎを
使用します。



★鉄分強化献立★

今月は、鉄分豊富な大豆を使った
「青のりビーンズポテト」です。

1日3食、バランスのよい食事を
目指すっちい！鉄分も忘れずにとるっちい！

