

11月 給食だより



令和7年11月4日
板橋区立志村第二小学校

いたばしくれあい農園
板橋区食育キャラクター

秋の深まりを感じる季節となりました。朝・夕と日中の気温の変化に体調を崩しやすい時期です。体調管理をしっかりし、色の濃い野菜でビタミンA、淡色野菜や柑橘類のくだものでビタミンCをたっぷりとり、風邪をひかないように気を付けましょう。



11月23日は勤労感謝の日です

私たちの毎日の食生活は、食材となる生き物の命や、それを育てる人、運ぶ人、料理する人など、たくさんの方々の働きに支えられています。

「いただきます。」「ごちそうさま。」の挨拶には、それらの命や働きに対する感謝の気持ちがこめられています。

あらためて感謝の気持ちをもって、大切に食事をいただきましょう。

❀ 90周年お祝いの給食 ❀

11月29日は「創立90周年記念式典」ということで前日の28日にお祝い給食を作ります。

鯛めしは、角切りにした真鯛とお米をいっしょに炊くので、鯛のうまみがごはんにしみこみます。大根の煮物には、華やかな花麩を使います。やさしいジュースにはお祝いのシールを貼る予定です。お祝いの気持ちを込めて作りますのでお楽しみに♪



おやつをみなおそう



おやつ（間食）には、次の食事までの空腹をやわらげ、食事だけでは不足しやすい栄養素を補う役割があります。ヨーグルトやチーズ・果物・芋類などがおすすめです。

おやつを食べ過ぎて食事がきちんと食べられなくなるのは逆効果ですので、量と時間に気をつけましょう。

甘いお菓子やスナック菓子なども、美味しく、つい食べ過ぎてしまわないよう、1回の量やサイズ、食べる頻度など、自分なりの目安ができると良いですね。

☆☆今月の板橋ふれあい農園会 給食 ☆☆

いたばしさん だいこん しょう
板橋区産の大根を使用した
いたばしさんだいこん にもの
「板橋区産大根の煮物」だっち

