



9月 給食だより



令和8年9月1日
板橋区立志村第二小学校
校長 木村 高一郎
栄養士 阿部 愛美

いたばし くしよくいく
板橋区食育キャラクター

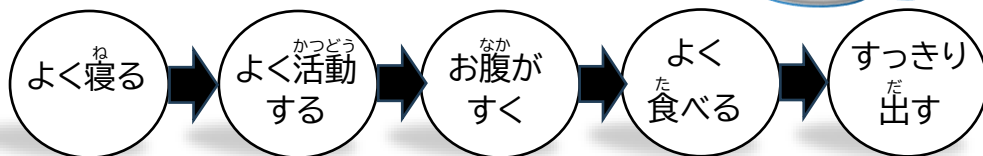
みなさんは、夏休みをどのように過ごしましたか。
暦の上では秋ですが、まだ暑い日が続いています。夏の疲れが出やすい時期なので、生活リズムを整えて、2学期も楽しく元気に過ごしましょう。



ねっちゅうしょう よ ぼう あさ すいぶん ほ きゅう
熱中症予防に朝の水分補給も
だいじ
大事だっちい！

朝ごはんは、1日のはじまりです。起きてすぐは体がねむっています。
朝ごはんを食べて、体が目ざめると、勉強や運動をするための元気が
わいてきます。

できているかな？



みなさんの体は、毎日成長していて、運動量も増えて
いるので、エネルギーや栄養素を必要としています。
栄養素をバランスよくとるためには、色々な食品を食べ
ることが大切です。
苦手だと思う食材があっても、煮たり、炒めたり、揚げ
たり、調理方法によって食べやすくなることもあります。



参考：文部科学省 小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」、東京都生涯学習情報「食は生活リズムの大切なキーワード」



1日3食、栄養バランスの
よい食事を目指すっちい！

★鉄分強化献立★

今月は、「あぶたま丼」と
「青のりビーンズポテト」です。

9月最初の1週間は「元気もりもりウィーク」です★

給食が、学校生活の楽しみの一つとなるように、夏休み明けの約一週間は志村二小で人気の
献立を連続で提供します。今回は、夏休み前に給食委員会が人気の献立を検討してくれました。
カレーライス、豚肉のおろし丼、抹茶トースト、みそラーメン、鶏肉のからあげといった大人気メニュ
ーを予定しています。2学期の給食もお楽しみに・・・♪