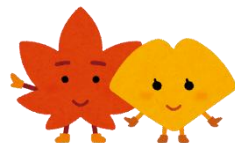


10月は季節としては秋ですが、近年は夏のように暑くなる日もあります。
また、この時期は昼と朝晩の気温差が大きいので、体調を崩しやすくなります。
バランスの良い食事・適度な運動・睡眠を十分にとり、感染症に負けない
「じょうぶな体」をつくりましょう。



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

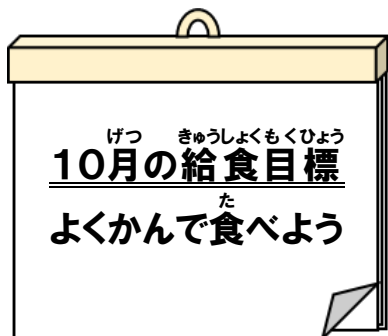
早寝・早起きを
心がけよう



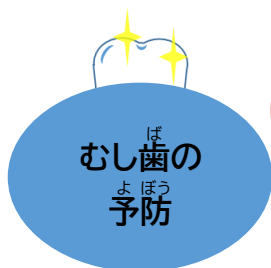
外で元気に体を
動かそう



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！



あごの発育
を助ける



肥満の
予防

(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

給食には、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。

9月



げんき 元気もりもりウィークは、にんき 人気メニューのため
ざんさい 残菜がととても少なかったです☆

図書コラボ給食

「おばけのアッチ」シリーズより、
アッチのおひさまスパゲッティを
作りました。トマト味が濃厚な
ミートソースでした。

10月の献立から

2日(金)3日(土) 展覧会



展覧会「カラフル」にちなんで、「おえかき食パン」や「カラフルサラダ」「カラフルポンチ」を作ります。
「おえかき食パン」は、いちごジャムとマーガリンで自由に食パンをデコレーションします。

鉄強化給食

小学生の成長期には、筋肉と血液量が増えるため、食事からしっかりと鉄分を摂ることが大切です。
給食では、9日(金)に高野豆腐、16日(金)にレンズ豆、20日(火)に大豆といった鉄分の多い食材を取り入れます。

図書コラボ給食



10月は、「ぐりとぐらとすみれちゃん」より、かぼちゃコロッケ、かぼちゃむしパンを作ります。

とれたて村給食

北海道十勝清水町より「にんにく」が届きます。

*板橋区の食育推進事業の一つとして、生産地からとれたて村を通して購入した食材を使用しています。

🍷 にんにくは、体の中でビタミン B1 と結びつくと、スタミナ回復効果を発揮します。



板橋区の給食レシピは「いたばし給食レシピ」で検索できます