

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4日
板橋区立志村第四小学校



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



あさ 朝ごはんをしっかりと食べて、あたま からだ
め ざ
目覚めさせましょう。

あさ 朝ごはんには、べんつう ととの はたら
きぶん いちにち
すっきりとした気分です。



ねつちゅうしょうようぼう 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！

しんちよう の うんどうりよう ふ みな からだ いま
身長が伸び、運動量も増える皆さんの体は今、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
食べなかったりすると、せいちよう ひつよう
成長に必要なエネルギーや
えいようそ た
栄養素が足りなくなってしまうます。

しょくひん
食品から、まんべんなく栄養がとれるように、苦手だ
おも ひとくちため
と思うものも、まずは一口試してみましょう。



25日は「あまつっこ給食」

「あまつっこ給食」とは、あまつ
がっこう かよ じどう いたばしく ない がっこう かよ
学校に通う児童と板橋区内の学校に通う
みな ころりゆうきゅうしょく
皆さんとの交流給食のことです。

あまつ がっこう いたばしく ち ば けん
かまがわし かいこう けんこうかいぜん もくてき
天津わかしお学校は、板橋区が千葉県
鴨川市に開校している、健康改善を目的と
した特別支援学校です。

こんかい はる ま こんだて とうじょう
今回は「ひじきの春巻き」が献立に登場
します。

★26日は鉄分強化献立★

こんげつ てつぶんきょうかこんだて
今日は、鉄分豊富な大豆ミートとあさ
りを使った
「Soyドックとクラムチャウダー」です。

にち しょく しょくじ
1日3食、バランスのよい食事
め ざ てつぶん わす
を目指すっちい！鉄分も忘れず
にとるっちい！

