



給食だより



令和8年8月28日
板橋区立志村第四小学校
校長 小宮 孝之
栄養士 森田 真菜美

夏休みが終わり、学校生活が始まります。毎日元気に過ごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかりと食べて、生活リズムをととのえることが大切です。2学期も元気に登校できるよう、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心掛けましょう。



生活リズムを整える 早起き・早寝・朝ごはん

子供たちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身に付けましょう。

早起き



朝の光を浴びると体内時計が正常に機能するようになり、昼間は活動的に過ごすことができます。

早寝



睡眠は疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために朝食をとりましょう。

★今月のとれたて村給食★

8日 長野県駒ヶ根市産しめじ
「駒ヶ根市産しめじと卵のスープ」



★十五夜の行事食★

24日 お月見団子



★今月の鉄分強化献立★

14日 大豆のかりんとう



今月の給食目標

好き嫌いしないで食べよう！



日本には、季節ごとに旬の食材や行事食があり、世界には様々な料理があります。苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽しみ、食の幅を広げることができます。苦手なものが出たときも、一口は食べてほしいと思います。給食が子供たちの「好き」が増えるきっかけになれるよう、調理方法や味付けを工夫してまいります。

7月9日、1年生がとうもろこしの皮むきをしました。するとむける皮やひげの感触を楽しみながら、夢中になって取り組んでいました。「もっとやりたい!」という声が上がりました。「もっとやりたい!」という声が上がりました。給食室で塩茹でしたとうもろこしは甘くて、どのクラスもほぼ完食でした。



