

10月

給食だより



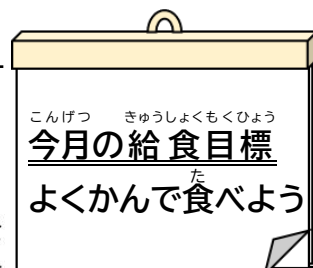
令和8年9月29日
板橋区立志村第四小学校
校長 小宮 孝之
栄養士 森田 真菜美

だんだんと秋らしくなってきました。過ごしやすい季節ですが日中と朝晩の気温差が大きく、体調を崩しやすい時季でもあります。運動会練習も始まります。エネルギーをたくさん使うので、朝ごはんを食べてから登校しましょう。疲れたら、早めに休むことも大切です。



よくかんで食べよう！

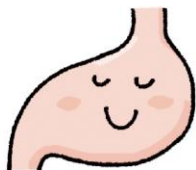
食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



よくかむことの効果



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



★今月のとれたて村給食★



6日 十勝清水町産にんにく
「魚の十勝清水町産にんにくソース」
「どさんこ汁」

★今月の鉄分強化献立★

16日 レンズ豆のスープ
19日 変わり親子丼



★十三夜メニュー★

23日 秋の香りごはん



十三夜は旧暦13日の夜、主に旧暦9月13日の夜を指し、お月見をする風習があります。十五夜が中国から伝わった月見を手本にしているのに対し、十三夜は日本古来の風習です。栗や豆の収穫祝いでもあることにちなみ、給食では栗が入った混ぜご飯を作ります。