



いたばしくしよくいく

板橋区食育キャラクター 令和6年9月2日

9月給食だより



板橋区立志村第五小学校

校長 島田 朋子

栄養士 渡部 環

みなさんは、夏休みをどのように過ごしましたか。夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けに乱れがちな生活リズムを整えるには、朝ごはんをしっかりと食べることが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、2学期も元気に過ごしましょう。

心も体も元気に過ごすポイント



水分補給をしっかりと、熱中症に気をつけるっちい！

今月の給食目標 好き嫌いしないで食べよう

成長が盛んなこの時期はたくさんのエネルギーが必要となります。そのため、食事の量を減らしたり、好きなものばかり食べたりしていると、成長に必要なエネルギーや栄養素が足りなくなってしまうのです。

バランスのよい食事を心がけ、苦手なものもまずは一口試してみましょう。

～20日は「あまつっこ給食」～

「あまつっこ給食」とは、天津わかしお学校に通う児童と板橋区内の学校に通うみなさんとの交流給食のことです。

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区役所からは車で約2時間のところにあります。美しい海岸線と緑の山々に囲まれた自然豊かな学校で3年生から6年生までの児童が通っています。

今回は天津で人気の「きんぴらドッグ」を献立に取り入れました。

～今月のとれたて村給食★駒ヶ根産しめじ入り卵とじうどん～

今月は長野県駒ヶ根市産のしめじを全小中学校に届けるっちい！

