



11月給食だより



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10日31日
板橋区立志村第五小学校
校長 島田 朋子
栄養士 渡部 環

だんだんと寒くなり、冬の気配が近付いてきました。適度な運動と十分な睡眠を心掛け、食事に気を付けて、寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

こんげつ きゆうしよくもくひよう かんしゃ た
今月の給食目標 感謝して食べよう!

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいたしましょう。

食事に限らず、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

11月8日 いい歯の日

むし歯など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。

健康な“いい歯”を保ち、食事をおいしく食べられるように、生活習慣を

見直してみましよう。

11月15日 七五三

～子供共の健康を願い、成長を祝う日～

七五三は、3歳、5歳、7歳の節目の子共たちの成長をお祝いし、これからの健康と幸せを願う行事です。

給食では「五目ちらし寿司」の行事食でお祝いします。



おやつをみなおそう

おやつは、食事で不足しがちな栄養を補う役割があります。

乳製品、季節の果物、芋などがおすすめです。甘いものや油の多いお菓子を

食べすぎないようにしましょう。おやつを食べる時は量や時間を決めて、食べた後は忘れずに歯磨きをしましょう。

おやつのとりのり方も
たいせつ
大切だっちい!



今月のふれあい農園会給食

板橋区産の大根を使用した「板橋区産大根のサラダ」だっちい!

