

10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10月2日
板橋区立志村第六小学校
校長 渡邊 民雄

10月は季節としては秋ですが、近年は夏のように暑くなる日もあります。
また、この時期は昼と朝晩の気温差が大きいため、体調管理が大切です。
バランスの良い食事・適度な運動・睡眠を十分にとり、感染症に負けない
「じょうぶな体」をつくりましょう。



からだ ～じょうぶな体をつくろう～

食事の前や
トイレの後
も忘れずに



野菜もしっかり
食べよう

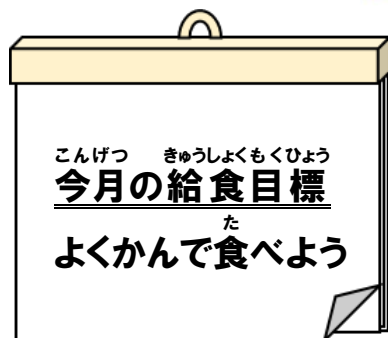
早寝・早起き
を心がけよう



外で元気に体を
動かそう



食事・運動・休養
どれもとても大事だっちい！



今月の給食目標
よくかんで食べよう

よくかんで食べると、こんな良いことがあります。

むし歯の
予防

あごの発育
を助ける

肥満の
予防



給食にもかみごたえのある食材が登場します。よくかんで味わって食べましょう。

(参考) 農林水産省「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット ゆっくりよく噛んで食べていますか

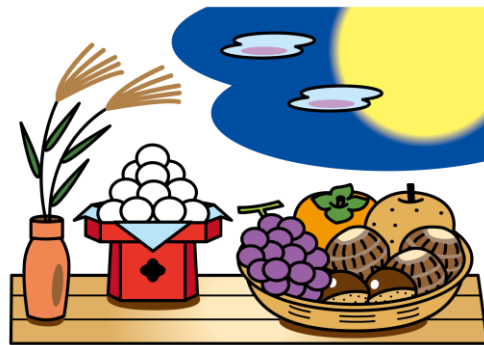
今月のとれたて村給食は

長野県駒ヶ根市産のぶなしめじを使用した「駒ヶ根産しめじのすまし汁」だっちい！



あき たの づき み ぎょう じ 秋を楽しむお月見の行事

昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



令和7年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

じゅう ご や ぎょう じ しょく 十五夜の行事食



づき み だん ご 月見団子



こめ づく だん ご
米から作る団子。
まんげつ み た
満月に見立てた
まる かたち さと
丸い形や里いもの
よう な 形 も あり、
ち い き ち が
地域によって違い
があります。

きぬかつぎ



さと かわ づ
里いものを皮付きでゆでたり
む 蒸したりしたもの。平安
じ だい じょ せい
時代の女性の
ふく そう
服装にちなんで、
こ う 呼 ば れ て
います。



え ほん きゅう しょく ブックメニュー（絵本とコラボ給食）

読書の秋がやってきました。10月7日から11月7日までは、「読書月間」です。絵本や本の中には、いろいろな食べ物や料理が登場するものがたくさんあります。そこで、10月の給食では、絵本とのコラボ給食を行い、給食のメニューにちなんだ絵本を紹介し、給食と読書を一緒に楽しみましょう。



ここの か もく
9日（木）

かぼちゃスープ

「かぼちゃスープ」

作：ヘレン・クーパー

訳：せな あいこ

しゅつぱんしゃ
出版社：アスラン書房



か か
14日（火）

りっちゃんのげんきサラダ

「サラダでげんき」

作：かどの えいこ

絵：長 新太

しゅつぱんしゃ
出版社：福音館書店



は っ か げつ
20日（月）

はちみつトースト

「くまの子ウーフ」

作：かんざわ としこ

絵：井上 洋介

しゅつぱんしゃ
出版社：ポプラ社



にち もく
23日（木）

てん ぷら（いか、さつまいも）

「おばけのてんぷら」

作・絵：せな けいこ

しゅつぱんしゃ
出版社：ポプラ社



にち もく
30日（木）

ツナカレーコロッケ

「こまったさんのコロッケ」

作：てらむら てるお

絵：岡本 颯子

しゅつぱんしゃ
出版社：あかね書房



にち きん
31日（金）

かぼちゃプリン

「ぐりとぐらのすみれちゃん」

作：なかがわ りえこ

絵：やまわき ゆりこ

しゅつぱんしゃ
出版社：福音館書店

