

10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7年10月2日
板橋区立中台小学校



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。

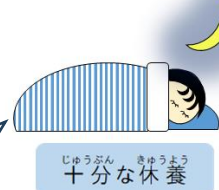
じょうぶな体をつくろう

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！



こんげつ きゅうしよくもくひよう
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

ひまん
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

こんげつ むらきゅうしよく
今月のとれたて村給食は

ながのけんこまがねしさん
長野県駒ヶ根市産のぶなしめじを使用した「駒ヶ根産しめじと卵のすまし汁」だっちい！

