

9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 9月 1日
板橋区立舟渡小学校

みなさんは、夏休みをどのように過ごしましたか。
なが やす あと たいちよう
長い休みの後は体調がくずれやすくなります。平日の生活リズムを取り戻し、
がっき たの げん き す
2学期も楽しく元気に過ごしましょう。



あさ 朝ごはんをしっかりと食べて、あたま からだ
め 目ざめさせましょう。

あさ 朝ごはんには、べんつう ととの はたら
すっきりとした気分できぶん いちにち
すっきりとした気分できぶん一日をスタートできます。



ねっちゅうしょうようぼう あさ すいぶんほきゅう
熱中症予防に朝の水分補給も
だいじ 大事だっちい！

しんちよう の うんどうりよう ふ からだ いま
身長が伸び、運動量も増えるみなさんの体は今、
たくさんエネルギーを必要としています。そのため、
しょくじ め きよくど へ き
食事を抜いたり極度に減らしたり、決まったものしか
た 食べなかったりすると、せいちよう ひつよう
栄養素が足りなくなってしまうます。

いろいろ しょくひん えいよう
色々な食品から、まんべんなく栄養がとれるように、
にが て おも ひとくちため
苦手だと思うものも、まずは一口試してみましょう。



25日は「あまつっこ給食」

「あまつっこ給食」とは、あまつ
がっこう かよ じどう いたばしく ない がっこう かよ
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。

あまつ がっこう いたばしく ち げん
天津わかしお学校は、板橋区が千葉県
かもがわ し かいこう けんこうかいぜん もくてき
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す。

こんかい はる ま こんだて とうじょう
今回は「ひじきの春巻き」が献立に登場
します。

★鉄分強化献立★

こんげつ てつぶんきょうかこんだて
今月は、鉄分豊富な大豆を使った
てつ
「鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ)」です。

にち しょく しょくじ
1日3食、バランスのよい食事
めざ てつぶん わす
を目指すっちい！鉄分も忘れずに
とるっちい！

