

9月給食たより



令和8年9月1日
板橋区立舟渡小学校
校長 相澤紀夫
栄養士 名倉春香

みなさんは、夏休みをどのように過ごしましたか。
暦の上では秋ですが、まだ暑い日が続いています。夏の疲れが出やすい時期なので、生活リズムを整えて、2学期も楽しく元気に過ごしましょう。

今日の目標



～給食目標～

好き嫌いしないで食べよう！

みなさんの体は、毎日成長していて、運動量も増えているので、エネルギーや栄養素を必要としています。栄養素をバランスよくとるためには、色々な食品を食べることが大切です。

苦手だと思う食材があっても、煮たり、炒めたり、揚げたり、調理方法によって食べやすくなることもあります。

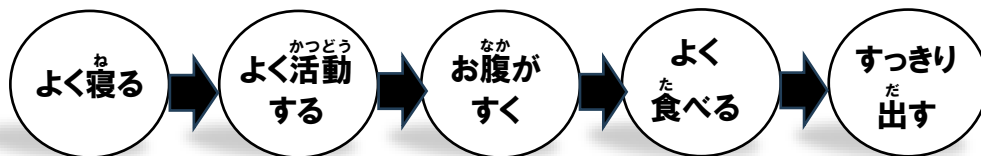
1日3食、栄養バランスのよい食事を目指すっちい！



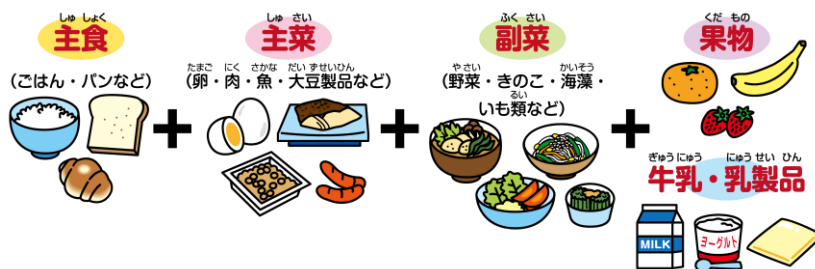
～栄養目標～

朝ごはんは生活リズムを整えよう！

朝ごはんは、1日のはじまりです。起きてすぐは体がねむっています。朝ごはんを食べて、体が目がさめると、勉強や運動をするための元気がわいてきます。



朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



8日（火）はとれたて村給食

駒ヶ根産しめじと卵のすまし汁

長野県駒ヶ根市で育ったしめじを使って、しめじと卵のすまし汁を作ります。

てつぶんきょうかこんだて鉄分強化献立

10日（木）はレンズ豆のカレー

（ラッサム風）

30日（水）は大豆のかりんとう

16日（水）はあまつっこ給食

ひじきの春巻き

千葉県鴨川市にある天津わかしお学校で提供されているメニューです。

