

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
板橋区立蓮根小学校



みなさんは、夏休みをどのように過ごしましたか。
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、
2学期も楽しく元気に過ごしましょう。



朝ごはんをしっかり食べて、頭と体をしっかり目ざめさせましょう。

朝ごはんには、便通を整える働きもあるので、
すっきりとした気分ですべての一日をスタートできます。



熱中症予防に朝の水分補給も
だいじ大事だっちい！

身長が伸び、運動量も増えるみなさんの体は今、
たくさんのエネルギーを必要としています。そのため、
食事を抜いたり極度に減らしたり、決まったものしか
食べなかったりすると、成長に必要なエネルギーや
栄養素が足りなくなってしまうます。

色々な食品から、まんべんなく栄養がとれるように、
苦手だと思うものも、まずは一口試してみましょう。



24日は「あまつっこ給食」

「あまつっこ給食」とは、天津わかしお
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。

天津わかしお学校は、板橋区が千葉県
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。

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★

今月は、鉄分豊富な大豆を使った
「鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ)」です。

1日3食、バランスのよい食事
を目指すっちい！鉄分も忘れずにと
るっちい！

