

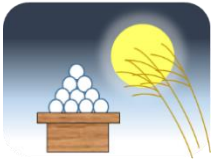
10月給食だより

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

板橋区立蓮根小学校



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ので、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



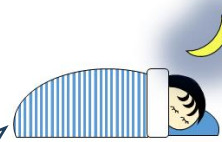
手洗い

うがい



栄養バランスのとれた食事

野菜もしっかり
食べよう



十分な休養

早寝・早起き
を心がけよう

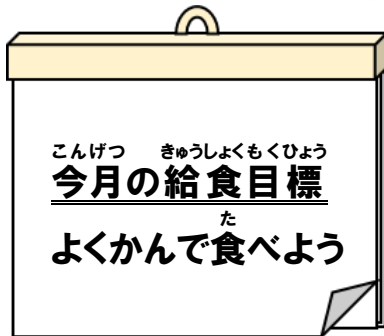


適度な運動

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！



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「駒ヶ根産しめじと卵のすまし汁」だっちい！