令和8年11月
板橋区立蓮根小学校

11月給食だより

日中は暖かい日もありますが、朝や夜は寒くなってきました。木枯らしが吹くなど、冬の足音が聞こえ始めてきます。十分な食事と睡眠を取り、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

板橋区食育キャラクター

11月23日は勤労感謝の日です

私たちの毎日の食生活は、食材となる生き物の命や、それを育てる人、運ぶ人、料理する人など、たくさんの人々の働きに支えられています。

「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶には、それらの命や働きに対する感謝の気持ちがこめられています。

あらためて感謝の気持ちをもって、大切に食事をいただきましょう。

＼今月の板橋ふれあい農園会給食／

板橋区産の大根を使用した
「板橋区産大根の煮物」
だっちぃ！

3日は文化の日です

自由と平和を愛し文化をすすめる日

給食では**「菊花蒸し」**の行事食でお祝いします。

おやつをみなおそう

おやつ(間食)には、次の食事までの空腹をやわらげ、食事だけでは不足しやすい栄養素を補う役割があります。

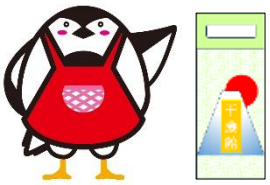
＜おすすめのおやつ＞

ヨーグルト、チーズ、果物、芋類(ふかし芋や焼き芋など)

おやつを食べ過ぎて、食事がきちんと食べられないと、栄養のバランスが偏ってしまうため、“量”と“時間”に気をつけましょう。

甘いお菓子やスナック菓子なども、美味しくてつい食べ過ぎてしまわないよう、1回の量やサイズ、食べる頻度など、自分なりの目安ができると良いですね。

15日は、「七五三」だっちぃ



子供の健やかな成長を祝い、これからの健康と幸せを願う行事です。