

# 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  
板橋区立蓮根第二小学校



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。

いろいろな食品から、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。



## 25日は「米粉カレー」を作ります

いつもは小麦粉でカレーのルーを作りますが、  
今月は米粉でカレーを作ります。米粉でカ  
レーを作ることで、小麦のアレルギーがある人  
でもカレーを食べることができます。

鶏肉、玉ねぎ、じゃがいもが入った、具だ  
くさんのカレーです。

## ★鉄分強化献立★

今月は、鉄分豊富な大豆を使った  
「大豆とポテトのフライ」です。

大豆はたんぱく質、食物繊維、鉄分な  
ど様々な栄養素が豊富な食材です。不足  
しがちな鉄分を補うために、給食では  
じゃがいもと一緒に揚げて提供します。

サクサクとした食感で食べやすいの  
で、楽しみにしててください。