



9月給食だより



いたばし しょくいく
板橋区食育キャラクター

令和 8 年 9 月 1 日
板橋区立蓮根第二小学校
校長 日向 須真子
栄養士 佐藤 絵里子

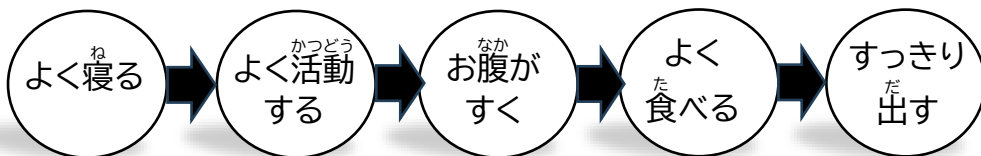
みなさんは、夏休みをどのように過ごしましたか。

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。



ねっちゅうしょう よ ぼう あさ すいぶん ほ きゅう
熱中症予防に朝の水分補給も
だいじ
大事だっちい！

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、体が目ざめると、勉強や運動をするための元気が
わいてきます。



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。



参考：文部科学省 小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」、東京都生涯学習情報「食は生活リズムの大切なキーワード」



いち しょく えいよう
1日3食、栄養バランスのよい
しょくじ めざ
食事を目標すっちい！

てつぶんきょう か こんだて
★鉄分強化献立★

こんげつ だいず
今月は「大豆のかりんとう」です。



いち じゅうごや ぎょうじしょく
24日は「十五夜の行事食」



十五夜とは、1年で最も美しいとされる「中秋の名月」を眺め、秋の収穫に感謝をする日本
の伝統行事です。お月見だんごやススキをお供えものとして、飾ります。

給食では、白いお団子とかぼちゃ入りのオレンジ色のお団子を作ります。給食室では約
1300個のお団子を丸めます。楽しみにしてください。