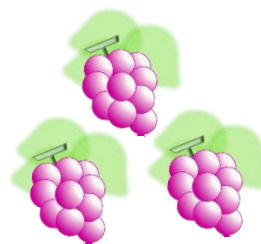


# 9月給食だより

令和 7年 9月 1日  
板橋区立志村坂下小学校  
栄養士

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、  
体調が崩れやすくなります。

平日の生活リズムを取り戻すため、早寝・早起き・朝ごはんを心掛けて  
2学期も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。



ねっちゅうしょうようぼう 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！



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。

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。



こんげつ せいせんしょくひん さんち  
**今月の生鮮食品の産地**

| 品名     | 産地  | 品名    | 産地   | 品名             | 産地       |
|--------|-----|-------|------|----------------|----------|
| にんじん   | 北海道 | にら    | 茨城   | シャインマスカット又は、巨峰 | 長野       |
| 玉ねぎ    | 北海道 | セロリ   | 長野   | 梨              | 栃木       |
| じゃがいも  | 北海道 | なす    | 群馬   | りんご            | 長野       |
| しょうが   | 高知  | 黄パプリカ | 茨城   | かつお            | 宮城       |
| にんにく   | 青森  | 赤パプリカ | 茨城   | さば             | ノルウェー    |
| もやし    | 栃木  | ごぼう   | 青森   | ししゃも           | アイスランド   |
| 青菜     | 茨城  | 白菜    | 長野   | 鮭              | チリ       |
| きゅうり   | 福島  | しめじ   | 長野   | たまご            | 青森       |
| さつまいも  | 香川  | エリンギ  | 新潟   | 豚肉             | 埼玉・群馬・茨城 |
| 長ねぎ    | 青森  | えのきたけ | 長野   | 鶏肉             | 宮崎       |
| チンゲン菜  | 静岡  | 大根    | 北海道  | 鶏がら            | 北海道      |
| さやいんげん | 福島  | にら    | 茨城   |                |          |
| かぼちゃ   | 北海道 | レモン   | アメリカ |                |          |
| キャベツ   | 群馬  | 冷凍みかん | 和歌山  |                |          |

- ・牛乳（コーシン乳業）千葉県
- ・無洗米(国内産・令和6年度年度検査米使用)銘柄米 100% ※いずれも、農薬・化学肥料減少米。  
※11月からは、令和7年産米を予定。※変更があれば別途通知します。

きゅうしょく  
**～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。区役所からは車で約2時間のところにあります。

今回は、坂下小のみなさんに天津で人気の「ひじきサラダ」を2日(火)にいただきます。

てつぶんきょうかこんだて  
**～鉄分強化献立～**

不足しがちな鉄分の摂取強化を図るため、毎月の給食に1品以上、登場します。

9月の献立は、「ジャージャン麺(レンズ豆入り)」「てっちゃんビーンズ(ケチャップ)」  
です。3日(水)にいただきます。

