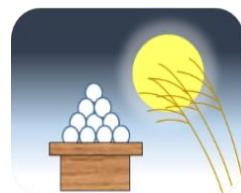


# 10月給食だより

令和 7年 9月 30日  
板橋区立志村坂下小学校  
栄養士

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。



## からだ じょうぶな体をつくろう

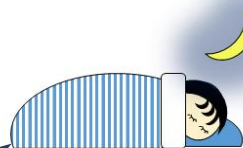
食事の前や  
トイレの後も  
忘れずに



野菜もしっかり  
食べよう

栄養バランスのとれた食事

早寝・早起き  
を心がけよう



十分な休養

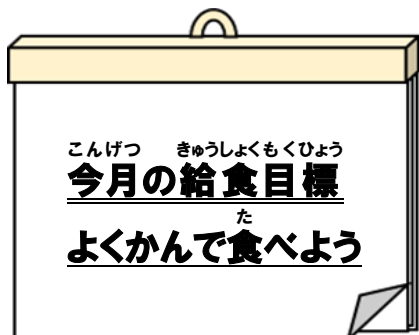


外で元気に体を  
動かそう

適度な運動

食事・運動・休養

どれもとても大事だっちい！



今月の給食目標  
よくかんで食べよう

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 ゆっくり噛んで食べていますか



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        |
|-------|-----|-------|-------|-------|-----------|
| 玉ねぎ   | 北海道 | さつまいも | 茨城    | 柿     | 和歌山       |
| にんじん  | 北海道 | じゃがいも | 北海道   | 早生みかん | 佐賀        |
| しょうが  | 高知  | かぼちゃ  | 北海道   | ピオーネ  | 長野        |
| にんにく  | 青森  | 白菜    | 長野    | ほき    | ニュージーランド  |
| もやし   | 栃木  | セロリ   | 長野    | ししゃも  | ノルウェー・カナダ |
| にら    | 茨城  | ごぼう   | 群馬    | めばる   | アラスカ      |
| きゅうり  | 埼玉  | むき栗   | 熊本・大分 | さば    | ノルウェー     |
| 長ねぎ   | 青森  | しめじ   | 長野    | たまご   | 青森        |
| チンゲン菜 | 静岡  | エリンギ  | 新潟    | 鶏ガラ   | 宮崎        |
| 青菜    | 茨城  | えのき茸  | 長野    | 鶏肉    | 宮崎        |
| れんこん  | 茨城  | 大根    | 青森    | 豚肉    | 埼玉        |
| キャベツ  | 群馬  | りんご   | 青森    |       |           |
| 赤パプリカ | 韓国  | 梨     | 栃木    |       |           |

- ・牛乳（コーシン乳業）千葉県
- ・無洗米(国内産・令和6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

きょうどりょうり  
**郷土料理**

こんげつ きょうどりょうり か すい おきなわけん た こ はん  
今月の郷土料理は、8日(水)には、沖縄県の炊き込みご飯「**ジューシー**」と

く だくさん しる  
眞沢山みそ汁「**イナムドゥチ**」をいただきます。お楽しみに！

か もく いわて みやぎけん ふうこくとう む  
23日(木)に、岩手、宮城県の「**かんづき風黒糖蒸しパン**」をいただきます。

お楽しみに！

むらきゅうしょく  
**とれたて村給食**

こんげつ むらきゅうしょく か きん ながの けんこまがね し さん しょう  
今月のとれたて村給食は、24日(金)に長野県駒ヶ根市産のぶなしめじを使用した

こまがねさん たまご しる  
「**駒ヶ根産しめじと卵のすまし汁**」をいただきます。

