

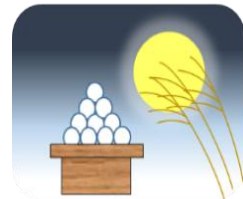
10月給食だより

令和 8年 9月 30日
板橋区立志村坂下小学校
栄養士

暑さが和らぎ、少しずつ秋の気配を感じられるようになってきました。

10月は1年の中でも過ごしやすい季節ですが、日中と朝晩の気温差が大きいので、体調管理には注意してください。

「食欲の秋」といわれるように、この時期はたくさんの食べ物が収穫され、旬の時期を迎えます。秋の味覚を楽しむとともに、「風邪に負けないじょうぶな体をつくるポイント」に気をつけて、元気に過ごしましょう。



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



てあら
手洗い



うがい



えいよう
栄養バランスのとれた食事

野菜もしっかり
食べよう

早寝・早起き
を心がけよう



じゅうぶん
十分な休養

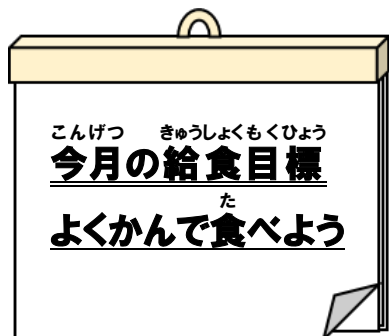


てきど
適度な運動

外で元気に体を
動かそう



食事・運動・休養 どれもとても大事だっちい！



よくかんで食べると、こんな良いことがあります。



(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

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。



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	千葉	りんご	長野
にんじん	北海道	じゃがいも	北海道	早生みかん	佐賀・熊本
しょうが	高知	かぼちゃ	北海道	ぶどう	長野
にんにく	青森	里芋	千葉	柿	和歌山
もやし	栃木	セロリ	長野	梨	栃木
にら	茨城	ごぼう	青森	さんま	北海道
きゅうり	埼玉	えのき茸・	長野	赤魚	アメリカ
長ねぎ	青森	しめじ・エリンギ	長野	さけ	チリ
チンゲン菜	静岡	白菜	長野	ししゃも	アイスランド
青菜	茨城	さやいんげん	鹿児島	鶏肉	宮崎
れんこん	茨城	大根	青森	豚肉	埼玉
キャベツ	群馬	ピーマン	茨城	鶏ガラ	北海道
赤・黄パプリカ	茨城	パセリ	茨城	たまご	青森

- ぎゅうにゅう にゅうぎょう ちばけん
・牛乳(コーシ牛乳業)千葉県
- むせんまい こくないさん れいわ ねんどけん さいしゅう めいがらまい
・無洗米(国内産・令和7年度検査米使用)銘柄米100% ※いづれも、農薬・化学肥料減少米。
- ※11月からは、令和8年産米を予定。※変更があれば別途通知します。

こんげつ おうきゅうしょく
～今月のとれたて村給食～



- こんげつ むらきゅうしょく か か よ う び ほっかいどう と かち し みずちようさん し よう
・今月のとれたて村給食は、6日火曜日に北海道十勝清水町産のにんにくを使用した
「魚の十勝清水町産にんにくソース」をいただきます。魚は、赤魚を用意しました。

てつぶんきょうかこんだて
～鉄分強化献立～

- ふ そく てつぶん せつしゅきょうか はか まいつき きゅうしょく ひとしないじょう どうじょう
・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。
- が つ にちか よう び だいす か すいよう び か おや ことん
10月は、13日火曜日に「大豆とポテトのフライ」、14日水曜日に「変わり親子丼」、
27日火曜日には、「レンズ豆のスープ」をいただきます。

きょうどりょうりこんだて
～郷土料理献立～

- にちもくよう び た こ はん いた もの
・29日木曜日に、炊き込みご飯「ジューシー」、キャベツの炒め物「タマナーチャンプル」
具沢山みそ汁「イナムドゥチ」をいただきます。お楽しみに！