

9月給食だより



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。

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よう。



26日は「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。

今回は「ひじきの春巻き」が献立に登場します。

★鉄分強化献立★

今日は、鉄分豊富な大豆を使った「鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ)」です。

1日3食、バランスのよい食事を目指すっちい！鉄分も忘れずにとるっちい！

