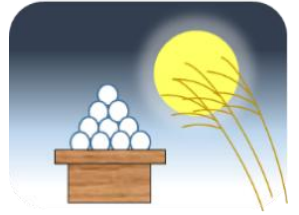


10月給食だより



いたばしく
板橋区
しよくいく
食育キャラクター

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、体調を崩しやすくなります。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。



じょうぶな体をつくらう

食事の前や
トイレの後も
忘れずに



てあら
手洗い



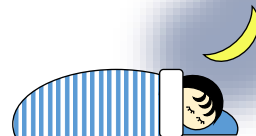
うがい



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

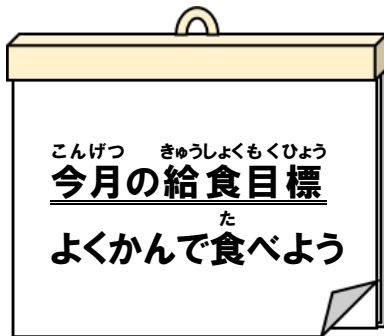


てきど
適度な運動

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！



むし歯の
予防

あごの発育
を助ける



肥満の
予防

(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 ゆっくりよく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。

今月のとれたて村給食は

北海道十勝清水町産のにんにくを使用した「魚の十勝清水町産のにんにく入り」だっちい！

