

10月給食だより

いたばしくしょくいく
板橋区食育キャラクター

板橋区立板橋第一小学校



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。

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



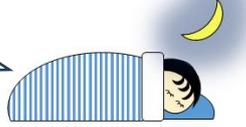
手洗い うがい



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
を心掛けよう



十分な休養

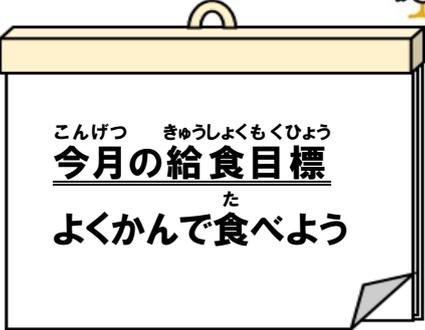


適度な運動

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

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 ゆっくりよく噛んで食べていますか

今月の給食

- 今月のとれたて給食は長野県駒ヶ根市産のぶなしめじを使用した「駒ヶ根産しめじと卵のすまし汁」です。
- 今月は、図書コラボメニューを実施します。
- 今月より保健給食委員会コラボメニューが始まります。お楽しみに！

