

みなさんは、夏休みをどのように過ごしましたか。
暦の上では秋ですが、まだ暑い日が続いています。夏の疲れが出やすい時期ですの
で、生活リズムを整えて、2学期も楽しく元気に過ごしましょう。

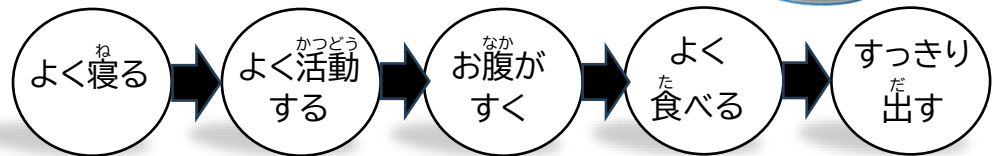


ねっちゅうしょう よ ぼう あさ すいぶん ほ きゅう
熱中症予防に朝の水分補給も
だいじ
大事だっちい！



あさ 朝ごはんは、1日のはじまりです。起きてすぐは体がねむっています。
あさ 朝ごはんを食べて、体が目ざめると、勉強や運動をするための元気が
わいてきます。

できているかな？



みなさんの体は、毎日成長していて、運動量も増えて
いますので、エネルギーや栄養素を必要としています。
栄養素をバランスよくとるためには、色々な食品を食べ
ることが大切です。

苦手だと思う食材があっても、煮たり、炒めたり、揚げ
たり、調理方法によって食べやすくなることもあります。



参考：文部科学省 小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」、東京都生涯学習情報「食は生活リズムの大切なキーワード」



1日3食、栄養バランスのよい
食事を目指すっちい！

★鉄分強化献立★
今月は、「レンズ豆のカレー」と
「大豆のかりんとう」です。



18日は「あまつこ給食」

今回は、天津わかしお学校で提供されている、
「ひじきの春巻き」が登場します。

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。

「あまつこ給食」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が
同じメニューを楽しむ交流給食のことです。天津わかしお学校で提供されているメニューや
鴨川市に関連した食材を使用したメニューにしています。