11月給食だより

板橋区立板橋第四小学校

日中は暖かい日もありますが、朝や夜は寒くなってきました。木枯らしが吹くなど、冬の足音が聞こえ始めてきます。十分な食事と睡眠をとり、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

板橋区食育キャラクター

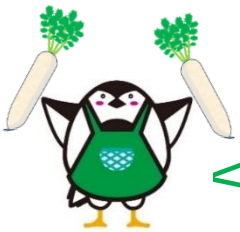
11月23日は勤労感謝の日です

私たちの毎日の食生活は、食材となる生き物の命や、それを育てる人、運ぶ人、料理する人など、たくさんの人々の働きに支えられています。

「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶には、それらの命や働きに対する感謝の気持ちがこめられています。

あらためて感謝の気持ちをもって、大切に食事をいただきましょう。

＼今月の板橋ふれあい農園会給食／



板橋区産の大根を使用した**「板橋区産大根とツナのスパゲッティ」**です！9月の長雨で大根の生育が遅れて、育てるのが大変だったそうです。生産者の方々に感謝の気持ちをもって、いただきましょう！

おやつをみなおそう

おやつ(間食)には、次の食事までの空腹をやわらげ、食事だけでは不足しやすい栄養素を補う役割があります。

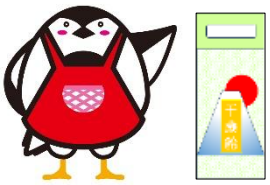
＜おすすめのおやつ＞

ヨーグルト、チーズ、果物、芋類(ふかし芋や焼き芋など)

おやつを食べ過ぎて、食事がきちんと食べられないと、栄養のバランスが偏ってしまうため、“量”と“時間”に気を付けましょう。

甘いお菓子やスナック菓子なども、美味しくてつい食べ過ぎてしまわないよう、1回の量やサイズ、食べる回数など、自分なりの目安ができると良いですね。

15日は、
「七五三」です！



子どもの健やかな成長を祝い、これからの健康と幸せを願う行事です。