

9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



令和7年9月1日
板橋区立板橋第六小学校
校長 福田大介
栄養士 千代野洋子

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。



あさ 朝ごはんをしっかり食べて、頭と体をしっかり
め 目ざめさせましょう。
あさ 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一日をスタートできます。



ねっちゅうしようよぼう 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！

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
食べなかつたりすると、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います。

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ょう。



10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。

てつぶんきょうかこんだて
★鉄分強化献立★
てつぶんほうふ だいす つか
26日は、鉄分豊富な大豆を使った
てつ 「鉄ちゃんピーンズ(ケチャップ)」です。

にち しょく
1日3食、バランスのよい食事
めざすっちい！鉄分も忘れずに
とるっちい！

