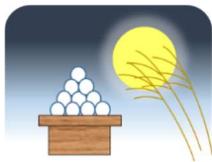


10月給食だより



いたばしくしょくいく
板橋区食育キャラクター



令和7年10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

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ため、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。

からだ じょうぶな体をつくろう

しょくじ まえ
食事の前や
あと
トイレの後
わす
も忘れずに

はやね はやお
早寝・早起き
こころ
を心がけよう



やさい
野菜もしっかり
た
食べよう

しょくじ うんどう きゅうよう
食事・運動・休養
だいじ
どれもとても大事だっちい！



そと げんき からだ
外で元気に体を
うご
動かそう



こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標
た
よくかんで食べよう

よくかんで食べると、こんな良いことがあります。

ば
むし歯の
よぼう
予防

はついく
あごの発育
たす
を助ける

ひまん
肥満の
よぼう
予防

きゅうしょく
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

こんげつ
今月のとれたて村給食は

ながのけんこまがねしさん
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」だっちい！

