

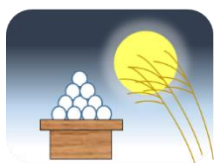
10月給食だより

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9月30日

板橋区立金沢小学校



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

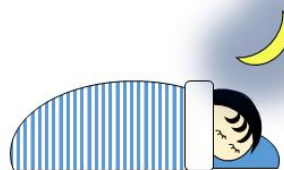
うがい

野菜もしっかり
食べよう



栄養バランスのとれた食事

早寝・早起き
を心がけよう



十分な休養

外で元気に体を
動かそう

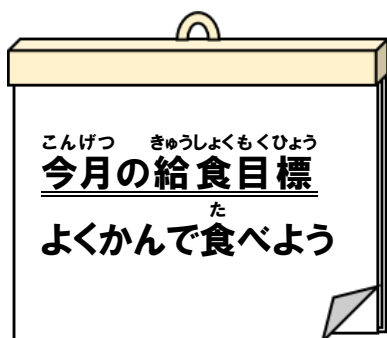


適度な運動



食事・運動・休養

どれもとても大事だっちい！



こんげつ きゅうしょくもくひよう

今月の給食目標

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。



むし歯の
予防

あごの発育
を助ける



ひまん
肥満の
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 ちゅうきゅうしよく なかのけんこまがねさん たまご じる
 ~今月のとれたて村給食 ★ 長野県駒ヶ根産しめじと卵のすまし汁~



こんげつ なかのけん
 今月は長野県
 駒ヶ根市産の
 しめじが学校に
 届けられます。



たいよう か
 太陽の代わりに
 あか しょうめい あ
 明るい照明を当てて、
 そだ 育てます。

おお
 どんどん大きくなります。

そだ からだ
 すくすく育つ きのこパワーで、じょうぶな体をつくるっちい！



10月20日から11月4日は「読書旬間」です

えほん いたばし
 「絵本のまち板橋」



絵本のまち板橋



板橋区ホームページの
 QRコードです

いたばし く
 板橋区には、イタリア・ボローニャをはじめ国際的な絵本ネットワークを持つ美術館や、世界
 100 か国・70言語・30,000冊の海外絵本を所蔵する中央図書館（いたばしボローニャ絵本館）、
 そして盛んな印刷・製本産業があります。（板橋区ホームページより）

きゅうしよく ゆうこう と し
 給食では、友好都市でもあるイタリアのボローニャ地方発祥の料理「ボロネーゼ」を6月に提
 供しました。

10月の給食では、絵本に登場する料理を意識した献立や、1年生の国語の教科書に登場する「サ
 ラダ」を給食に取り入れました。

げん き
 21日「りっちゃんの元気サラダ」

1年生の国語の教科書にのっている「サラダで元気」というお話の中で、
 りっちゃんが病気のお母さんのために、いろいろな動物に体によいものを
 教えてもらって作ったサラダです。



あきや さい
 27日「秋野菜のカレーライス」

ししよ せんせい どうじょう えほん しょうかい
 司書の先生にカレーライスが登場する絵本をたくさん紹介してもらいました。
 ぜひ図書室にある絵本を探してみてください。



29日「きつねごはん」

『こんとあき』（はやしあきこ さく ふくいんかんしよてん きしや なか た
 「あげどん弁当」のごはんをイメージしています。



えほん しょうぶんがく なか りょうり どうじょう さが
 絵本や児童文学の中にも、いろいろな料理が登場しています。探してみてくださいね。