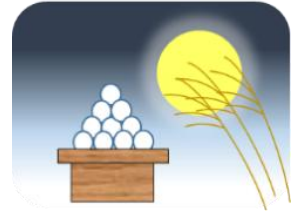


10月給食だより



令和8年9月30日
板橋区立金沢小学校

暑さが和らぎ、少しずつ秋の気配を感じられるようになってきました。
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、体調を崩しやすくなります。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らう

食事の前や
トイレの後も
忘れずに



野菜もしっかり
食べよう

早寝・早起き
を心がけよう



外で元気に体を
動かそう



食事・運動・休養 どれもとても大事だっちい！

朝ごはんを毎日食べよう！

朝ごはんを食べると、体温が
上がるとともに、脳や体にエネ
ルギーが補給され、元気に活動
できます。毎日食べる習慣を
つけましょう。



睡眠を十分にとろう！

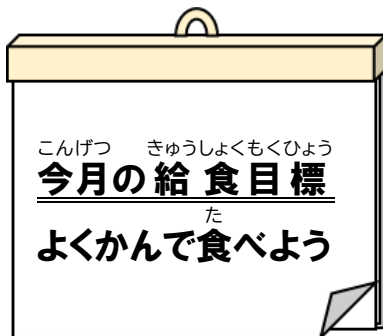
よく眠ることは、体を休める
だけでなく、体づくりのためにも
大切です。早寝を心がけ、
睡眠を十分にとりましょう。



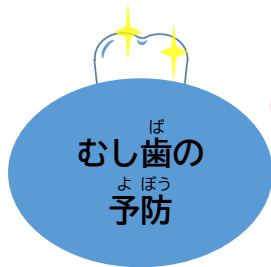
今月のとれたて村給食は

北海道十勝清水町産のにんにくを使用した「魚の十勝清水町産のにんにくソース」だっちい！





よくかんで食べると、こんな良いことがあります／



(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

かむ習慣をつけるための3つポイント♪



かむ回数を意識して、よく味わって食べる。

食べものを水分で流しこまない。

かみごたえのある食べものを取り入れる。

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。

9月、10月の献立紹介



「りっちゃんの元気サラダ」(10月28日)

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良いものを教えてもらって作ったサラダです。



「お月見さつまいもケーキ」(9月25日)

9月25日に十五夜の行事食として、さつまいもを使ってケーキを作りました。丸い黄色のケーキは、お月様をイメージしています。

さつまいものデコボコが月の模様みたい！



約1000コのケーキが焼き上がりました。

