

きゅうしょく 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
板橋区立中根橋小学校
給食室



みなさんは、夏休みをどのように過ごしましたか。長い休みの後は生活リズムが乱れて体調がくずれやすくなります。2学期も楽しく元気に過ごせるように、朝ごはんを食べて頭と体をしっかり目ざめさせ、平日の生活リズムを整えましょう。



ねっちゅうしょうようぼう あさ すいぶんほきゅう だいじ
熱中症予防に朝の水分補給も大事だっちい！
あさ いっぱい みず の べんつう ととの
朝に一杯のお水を飲むと便通が整って、
すっきりとした気分（きぶん）で一日（いちにち）をスタートできるちい。

身長（しんちよう）が伸び、運動量（うんどうりよう）も増えるみなさんの体は今、
たくさん（ひつよう）のエネルギーを必要としています。そのため、
食事（しょくじ）を抜いたり極度（きょくど）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（せいちよう）に必要なエネルギーや
栄養素（えいようそ）が足りなくなってしまうます。

色々（いろいろ）な食品（しょくひん）から、まんべんなく栄養（えいよう）がとれるように、
苦手（にがて）だと思うもの（おも）も、まずは一口（ひとくち）試（ため）してみましょう。



24日は「あまつっこ給食」

「あまつっこ給食」とは、天津（あまつ）わかしお
学校（がっこう）に通う児童（かよ じどう）と板橋区（いたばしく）内の学校（がっこう）に通う
みなさんとの交流（こうりゅう）給食（きゅうしょく）のことです。

天津（あまつ）わかしお学校（がっこう）は、板橋区（いたばしく）が千葉（ちば）県（けん）
鴨川（かもがわ）市（し）に開校（かいこう）している、健康（けんこう）改善（かいぜん）を目的（もくてき）と
した特別（とくべつ）支援（しえん）学校（がっこう）です。

今回は（こんかい）「ひじきの春巻（はるま）き」が献立（こんだて）に登場（とうじよう）
します。

てつぶんきょうかこんだて ★鉄分強化献立★

こんげつ
今日は、てつぶん豊富な大豆（だいず）をつか
てつ
「鉄ちゃんビーンズ（ケチャップ）」です。

1日（いちにち）3食（しょく）、バランスのよい食事（しょくじ）を
めざ
目指（めざ）すっちい！鉄分（てつぶん）も忘れ（わす）れずに
とるっちい！

