

が つ き ゆ う し ょ く 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
板橋区立中根橋小学校
給食室

10月になりました。空や風に少しずつ変化が見られますが、日中はまだ暑く感じることもあり、季節の歩みはゆっくりのようです。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、かぜや病気のウイルスに負けない「じょうぶな体」をつくりましょう。

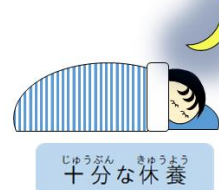
じょうぶな体をつくろう

食事の前や
トイレの後も
忘れずに



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！



こんげつ きゅうしよくもくひよう
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

肥満の
予防

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 むらきゅうしよく
今月のとれたて村給食は

ながのけんこまがねしさん しょう こまがねさん たまご じる
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！

