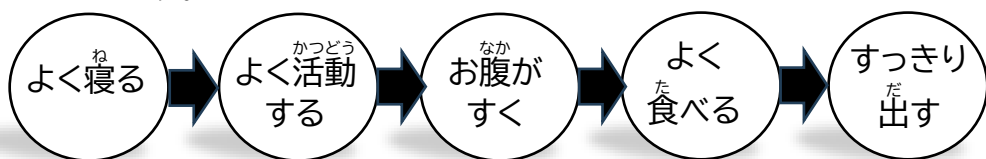


みなさんは、夏休みをどのように過ごしましたか。
暦の上では秋ですが、まだ暑い日が続いています。夏の疲れが出やすい時期なので、生活リズムを整えて、2学期も楽しく元気に過ごしましょう。



朝ごはんは、1日のはじまりです。起きてすぐは体がねむっています。朝ごはんを食べて、体が目ざめると、勉強や運動をするための元気がわいてきます。



みなさんの体は、毎日ぐんぐん成長しています。集中して勉強したり元気に運動したりするためには、エネルギーだけでなく、さまざまな栄養素が必要です。

そのためには、できるだけたくさんの種類の食べものを組み合わせる食べることが大切です。

「これ、苦手だな。」と思う食材でも、煮る・炒める・揚げるなど、調理の仕方が変わると、味や食感が変わって食べやすくなる場合があります。9月の給食でも、新しいおいしさを見つけてみましょう。

参考:文部科学省 小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」、東京都生涯学習情報「食は生活リズムの大切なキーワード」

9月も鉄分強化献立を
食べようち☆



★鉄分強化献立★

今月は、「レンズ豆のカレー」と
「大豆のかりんとう」です。



今回は、天津わかしお学校で提供されている、
「ひじきの春巻き」が登場します。

天津わかしお学校は、板橋区が千葉県鴨川市に開校している、健康改善を目的とした特別支援学校です。

「あまつっこ給食」とは、天津わかしお学校に通う児童と板橋区内の学校に通う児童が同じメニューを楽しむ交流給食のことです。天津わかしお学校で提供されているメニューや鴨川市に関連した食材を使用したメニューにしています。