

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
板橋区立紅梅小学校
校長 小宮 孝之
栄養士 加藤 望美

2学期が始まりました。みなさんは、夏休みをどのように過ごしましたか。
休み明けに乱れがちな生活リズムを整えるには、朝ごはんをしっかりと食べることが
重要です。また、朝ごはんは便通を整える働きもあり、1日をすっきりとした
気持ちでスタートすることができます。

早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、2学期も元気に
過ごしましょう。



朝の水分補給も熱中症を
防ぐために大事だっちい！



身長が伸び、運動量も増えるみなさんの体は、
たくさんのエネルギーを必要としています。そのため、
食事を抜いたり極度に減らしたり、決まったものしか
食べなかったりすると、成長に必要なエネルギーや
栄養素が足りなくなってしまう。

色々な食品から、まんべんなく栄養がとれるように、
苦手だと思うものも、まずは一口試してみましょう。



17日は「あまつっこ給食」

「あまつっこ給食」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み
なさんとの交流を目的とした取り組みで
す。天津わかしお学校で実際に提供され
ている献立を取り入れています。

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。

今回は「あまつっこ春巻き」が献立に
登場します。

★鉄分強化献立★

今月は、鉄分豊富な大豆を使った
「鉄ちゃんビーンズ」です。

1日3食、バランスのよい食事
を目指すっちい！不足しがちな
鉄分も忘れずにとるっちい！

