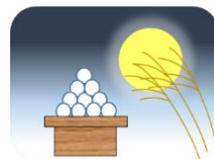


# 10月給食だより



令和7年10月2日  
板橋区立紅梅小学校  
校長 小宮 孝之  
栄養士 加藤 望美

10月は季節としては秋ですが、近年は夏のように暑い日が訪れています。  
また、この時期は昼と朝晩の気温差が大きいので、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、しっかり体力をつけて「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  
遊んだ後も  
忘れずに



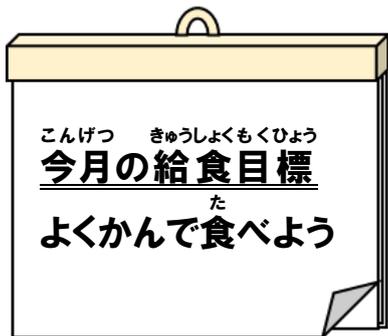
好き嫌いしないで  
食べよう



早寝・早起  
を心がけよう

外で元気に体を  
動かそう

食事・運動・睡眠  
どれもとっても大事だっちい！



よくかんで食べると、こんな良いことがあります！

むし歯の  
予防

あごの発育  
を助ける

肥満の  
予防

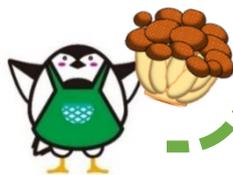


(参考) 農林水産省「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット  
ゆっくりよく噛んで食べていますか

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。

### 今月の「とれたて村給食」

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！



### 10日は「目の愛護デー給食」

10日の給食では、にんじん、ほうれん草、  
ブルーベリーを使った目にやさしい給食  
を作ります。  
ものを見ることは、体の大切な働きです。  
しっかり食べて、目を大切にしましょう。

