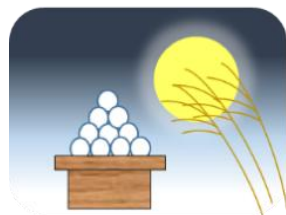


10月給食だより



令和8年9月30日
板橋区立下赤塚小学校
校長
栄養士

10月は、季節としては秋ですが、近年は夏のように暑くなる日もあります。
また、この時期は昼と朝晩の気温差が大きいので、体調を崩しやすいです。
バランスの良い食事・適度な運動・睡眠を十分にとり、感染症に負けない「じょうぶな体」をつくりましょう。



☆じょうぶな体をつくるために



食事の前や
トイレの後も
忘れずに



栄養バランスのとれた食事

野菜もしっかり
食べよう

早寝・早起きを
心がけよう



十分な休養

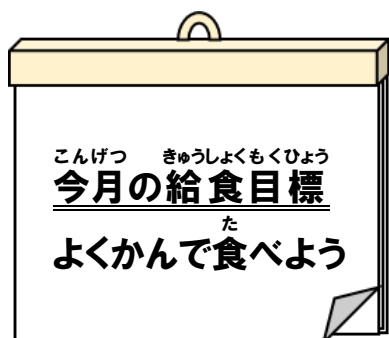


適度な運動

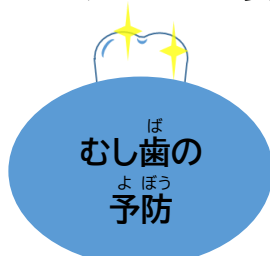
外で元気に体を
動かそう



食事・運動・休養 どれもとても大事だっちい！



よくかんで食べると、こんな良いことがあります！



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は

北海道十勝清水町産のにんにくを使用した「メカジキの十勝清水町産のにんにく入り」だっちい！

