

10月給食だより



令和8年9月30日
板橋区立高島第一小学校

いたばし
板橋区
しよくいく
食育キャラクター

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ため、体調を崩しやすくなります。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ろう

しよくじ まえ
食事の前や
トイレの後も
わす
れずに



やさい
野菜もしっかり
た
食べよう

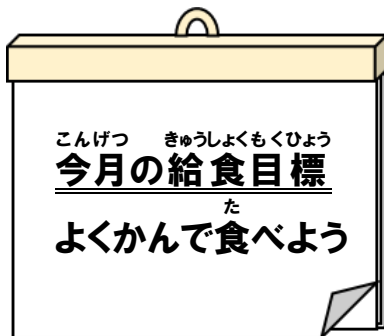
はやね はやお
早寝・早起きを
こころ
心がけよう



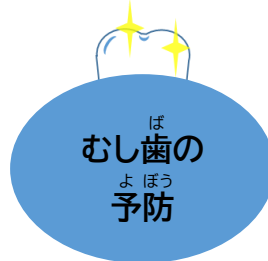
そと げんき からだ
外で元気に体を
うご
動かそう



しよくじ うんどう きゆうよう
食事・運動・休養 どれもとても大事だっちい！
だいじ



よくかんで食べると、こんな良いことがあります！



(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

きゆうしよく
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。
しよくざい とうじよう あじ た

こんげつ むらきゆうしよく
今月のとれたて村給食は

ほっかいどうとかちしみずちようさん
北海道十勝清水町産のにんにくを使用した「魚の十勝清水町産にんにく入り」だっちい！
しろう さかな とかちしみずちようさん

