



9月給食だより



いたばし しゃくいく
板橋区食育キャラクター

令和8年9月1日
板橋区立高島第二小学校
校長 梶田 佳江
栄養士 南光 啓子

みなさんは、夏休みをどのように過ごしましたか。

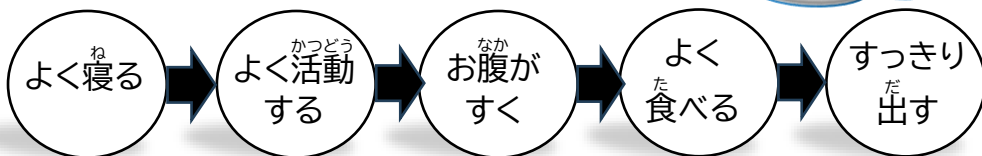
暦の上では秋ですが、まだ暑い日が続いています。夏の疲れが出やすい時期なので、生活リズムを整えて、2学期も楽しく元気に過ごしましょう。



ねっちゅうしょう よ ぼう あさ すいぶん ほ きゅう
熱中症予防に朝の水分補給も
だいじ
大事だっちい！

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、体が目覚めると、勉強や運動をするための元気が
わいてきます。

できているかな？



みなさんの体は、毎日成長していて、運動量も増えて
いるので、エネルギーや栄養素を必要としています。

栄養素をバランスよくとるためには、いろいろな食品を
食べることが大切です。

苦手だと思う食材があっても、煮たり、炒めたり、揚げ
たり、調理方法によって食べやすくなることもあります。



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」



1日3食、栄養バランスのよい
食事を目指すっちい！

★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。



17日は「あまつこ給食」

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みなさんが
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。