

10月給食だより



令和8年9月30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

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

食事の前や
トイレの後も
忘れずに



てあら
手洗い



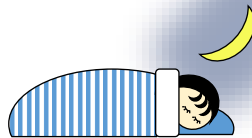
うがい



えいよう
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
こころ
心がけよう



じゅうぶん
十分な休養

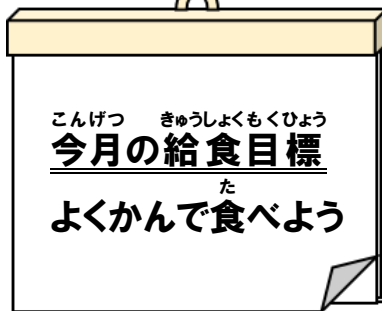


てきど
適度な運動

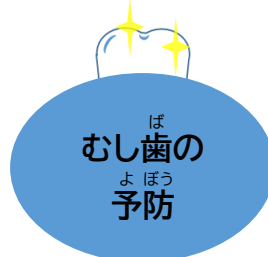
外で元気に体を
動かそう



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！



(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。

10月7日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「魚の十勝清水町産のにんにくソース」だっちい！



末環ぶんちゃん給食は、「未来の環境のために分別ちゃんとしよう給食」です。

名称は保健給食委員会で話し合って決めました。片付ける際に容器や付属品の分別が必要なメニューの日に実施します。正しく分別しましょう。