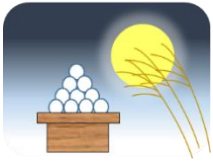


# 10月給食だより



いたばしくしよくいく  
板橋区食育キャラクタ



令和7年10月1日  
板橋区立高島第三小学校  
校長 丸山 悦子

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、感染症に負けない「じょうぶな体」をつくりましょう。

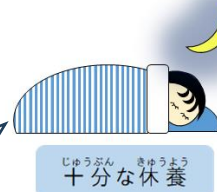
## じょうぶな体をつくろう

食事の前や  
トイレの後  
も忘れずに



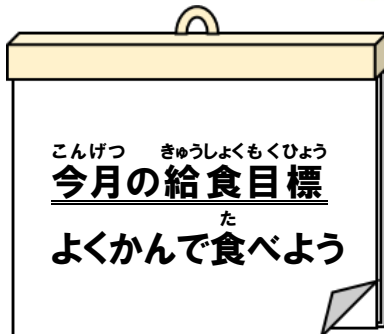
野菜もしっかり  
食べよう

早寝・早起き  
を心がけよう



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。

むし歯の  
予防

あごの発育  
を助ける

肥満の  
予防



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。

(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



今月のとれたて村給食は

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！