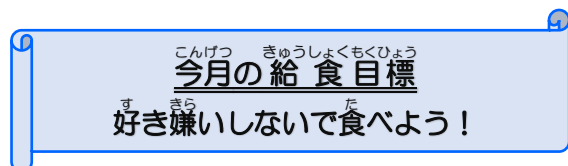




令和7年9月1日
板橋区立高島第六小学校
校長 寺内崇
栄養士 名倉春香

みなさんは、夏休みをどのように過ごしましたか。

長い休みの後は体調がくずれやすくなります。平日の生活リズムを取り戻し、2学期も楽しく元気に過ごしましょう。



身長が伸び、運動量も増えるみなさんの体は今、たくさんのエネルギーを必要としています。そのため、食事を抜いたり極度に減らしたり、決まったものしか食べなかったりすると、成長に必要なエネルギーや栄養素が足りなくなってしまいます。

色々な食品から、まんべんなく栄養がとれるように、苦手だと思うものも、まずは一口試してみましょう。



鉄 ★2日(火)は鉄分強化献立★
鉄ちゃんビーンズ (ケチャップ)

☆26日(金)はあまつっこ給食☆

ひじきの春巻き

「あまつっこ給食」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との交流給食のことです。

今月の栄養目標

朝ごはんを生活リズムを整えよう！

朝ごはんをしっかり食べて、頭と体をしっかり目ざめさせましょう！
朝ごはんには、便通を整える働きもあるので、すっきりとした気分です。



夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



栄養のバランスも意識してみましょう。



お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日、前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをし先祖供養をする風習があります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんを包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。

