

# 10月給食だより

令和7年10月2日  
板橋区立高島第六小学校  
校長 寺内崇  
栄養士 名倉春香

こんげつ えいようもくひょう  
今月の栄養目標

からだ  
じょうぶな体をつくろう!

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。

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標  
よくかんで食べよう!

秋はお米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎え、旬のおいしい食べ物がたくさん出回ります。よくかんで、どんな味や香りがするかを意識して食べてみましょう。また、よくかむと、体に良いことがたくさんあります。

むし歯の予防

あごの発育を助ける

肥満の予防



鉄 ★3日(金)は鉄分強化献立★

レンズ豆のシチュー

★6日(月)十五夜の行事食★

こぎつねごはん、かきたま汁、お月見団子

★24日(金)はとれたて村給食★

長野県駒ヶ根市産しめじを使った“しめじと卵のすまし汁”

★31日(金)はハロウィン献立★

かぼちゃのクリームスープ、お楽しみデザート

食事の前やトイレの後も忘れずに  
手洗い うがい  
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・早起きを心がけよう  
十分な休養  
適度な運動  
外で元気に体を動かそう

うんどうかいおうえんこんだて  
★17日(金)は運動会応援献立★

ぶた 豚キムチ丼

キムチの乳酸菌やビタミン・・疲労回復や免疫力向上

豚肉のビタミンB1・・疲労物質を取り除き、スタミナ力アップ!

ちゅうか 中華スープ

豆腐のタンパク質・・運動で傷ついた筋肉を修復し、パフォーマンスアップ!

小松菜の鉄分やカルシウム、ビタミン・・疲労回復効果



あき たの 楽しむ お月見の行事

昔から、秋は1年のうちで最も月がきれに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見すると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。