

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。

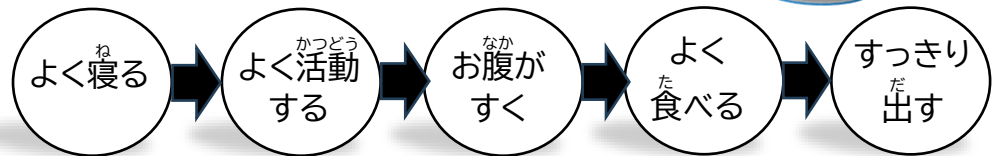


熱中症予防に朝の水分補給も
大事だっちい！



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、体が目ざめると、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、色々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
「生揚げの中華煮」です。



7日は「あまつっこ給食」

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。