



9月給食だより



令和6年9月2日
板橋区立中台小学校

みなさんは、夏休みをどのようにすごしましたか。夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けに乱れがちな生活リズムを整えるには、朝ごはんをしっかりと食べることが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、2学期も元気にすごしましょう。

心も体も元気にすごすポイント



早寝・早起きを
心がける



朝・昼・夕の
3食をしっかりと食べる



日中は元気に
体を動かす



水分補給をしっかりと、熱中症に気をつけるっちい！

今月の給食目標 好き嫌いしないで食べよう

成長が盛んなこの時期はたくさんのエネルギーが必要となります。そのため、食事の量を減らしたり、好きなものばかり食べたりしていると、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う。

バランスのよい食事を心がけ、苦手なものもまずは一口試してみましよう。

～20日は「あまつっこ給食」～

「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。

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、区役所からは車で約2時間のところにあります。美しい海岸線と緑の山々に囲まれた自然豊かな学校で、3年生から6年生までの児童が通っています。

今回は天津で人気の「きんぴらドッグ」を献立に取り入れました。

～11日はとれたて村給食★駒ヶ根産しめじ入り卵とじうどん～

今月は長野県駒ヶ根市産のしめじを全小中学校に届けるっちい！

