

10月給食だより

いたばしくしよく
板橋区食育キャラクター



板橋区立板橋第四小学校

10月になり、日に日に秋が深まってきました。

「食欲の秋」といわれるように、この時期はたくさんの食べ物が収穫され、旬の時期を迎えます。秋の味覚を楽しむとともに、体調管理に気をつけて元気に過ごしましょう。



からだ じょうぶな体をつくろう！

この時期は朝と夜の気温差が大きいので、体調を崩さないように注意が必要です。日ごろからバランスのよい食事を心がけ、適度に運動をし、じょうぶな体をつくりましょう。

他にもじょうぶな体をつくるためのポイントがあるっちい♪
「よくかんで食べる」ことは今月の給食目標でもあるっちい！

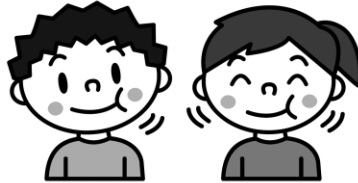


あさ
朝ごはんを
まいにちかなら
毎日必ず
食べる



朝ごはんを食べると、体温が上がるとともに、脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動することができます。毎日食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べる



よくかむことによって食べ物の消化を助け、栄養の吸収が高まります。また、満腹感を得られるので、食べ過ぎを防ぐことができます。

すいみん
睡眠をしっかりとり



よく眠ることは、体を休めるだけでなく、体づくりのためにも大切です。早寝を心がけ、睡眠をしっかりとりましょう。

こんげつ
今月のとれたて村給食は、

秋田県北秋田市産のにんにくを使用した「北秋田市産にんにくとみその魚焼き」と、長野県駒ヶ根産のしめじを使用した「駒ヶ根産しめじのグラタン」だっちい！

旬の野菜を板橋区のお金で買って届けているっちい！



学務課からのお知らせ

～「学校給食における飲用牛乳購入事業」2回目実施～



近年、様々な食材料費の価格が高騰し、給食会計の予算がひっ迫している状況です。公費で一部食材料を購入することで給食会計を安定させ、給食の質の向上や栄養摂取状況の改善、季節に応じた旬の食材を用いた給食提供を図っています。

つきましては、1学期にも実施した、飲用牛乳代1か月分相当を学校に代わり区が負担する事業を2学期も実施します。