

食育だより

令和3年度10月号

練馬区立関町北小学校
校長 吉川 文章
栄養士 山田 瑞季



『早寝早起朝ごはん運動』シンボルマーク



いよいよ本格的な秋に入り、運動や学習、芸術活動などに適している気候になります。秋は、穀物や果物などの収穫が多くなるので「実りの秋」ともいわれます。給食でも旬の食材をたくさん取り入れた献立にしていきますので、楽しみにしてください。

一方で、日中と朝晩の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。適度な運動と十分な休養、バランスのとれた食事からしっかり栄養をとり、さわやかな秋を元気に過ごしてほしいと思います。

食べ物を大切にしよう

皆さんは、給食を残さずに食べていますか？

苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればたくさんの量になります。給食は、成長期の皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強ひすることのないようにしましょう。

10月 食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日

国民一人あたりに換算すると、お茶碗1杯分(約132g)の食べ物を毎日捨てていることになります。食品ロスを減らすために、以下を参考に自分にできることをそれぞれが考え、始めてみましょう。

- 給食を残さずに食べる
- すぐに使うなら、手前の商品を買う
- 必要な分だけ買う
- 期限表示を正しく理解する



出典：学校給食 2021年9月号 ©少年写真新聞社2021



《10月の献立より》

8日(金)・・・目の愛護デー

毎年10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると暗い場所で物が見えにくくなったり(夜盲症)、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。

給食では、体の中でビタミンAに変化するβカロテンが豊富にんにじんでドレッシングを作り「キャロットドレッシングサラダ」を作ります。

18日(月)・・・十三夜

10月18日は十三夜です。この日は、豆、栗、野菜などを供えます。供え物から「粟名月」「豆名月」とも呼ばれます。お月見は十五夜、十三夜の両方行うのが習わしで、どちらか一方しか見ないのは「片見月」といって嫌われたそうです。

給食では、きのこなどの秋を感じられる食材を入れた「秋色ごはん」と、月をイメージした「卵焼き」を作ります。

19日(火)・・・食育の日

今月は、群馬県の料理です。群馬県の学校給食で提供されている「まいたけごはん」と小麦文化が栄えた群馬県の郷土料理「だんご汁」、群馬県産のこんにゃくを使った煮物を作ります。

20日(水)・・・世界の料理

今回は、カナダにちなんだ料理です。代表的な食材であるサーモンを使って「サーモンチャウダー」を作ります。

10/10 目の愛護デー

ご自身やご家族の健康を考える良い機会です。

ぜひご家庭でもビタミンAの多い食材を取り入れてみてください。

ビタミンAを多く含む食べ物 油と一緒にとると吸収率アップ!

にんにじん モロヘイヤ ほうれん草 しょうら かわちや ぎんたら

出典：学校給食 2021年9月号

保護者の皆様へ 給食費についてお知らせ

給食費の引き落とし口座に指定いただいた「ゆうちょ銀行」の口座残高を、引き落としの前日までにご確認ください。ご協力をお願いいたします。

10月の引き落とし日は**10月15日(金)**です。