いただきます

アクセスはこちら

～給食だより　10月号～

←ホームページにて毎日の給食を紹介しています。

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

令和７年９月３０日

練馬区立豊玉南小学校
校　　長　　長谷川　修
栄 養 士　　宗形　元美

ようやく秋の風を感じられる季節になりました。「食欲の秋」「実りの秋」というように、食べ物がおいしい季節です。暑さがやわらぐこの時期は、活動もしやすく食欲が出てきやすい季節です。この機会に美味しい秋の味覚を満喫したいですね。

また、「スポーツの秋」ということで、豊玉南小学校では運動会に向けた練習が進んでいます。当日の競技の中で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことはなんでしょう？日々の練習はもちろんですが、まずはいろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。本番を元気に迎えることができるよう、**「食事・睡眠・休養」**を心がけましょう。

～10 月は「食品ロス削減月間」です～

「食品ロス」とは、「まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。SDGs の目標の中の１つ、「つくる責任、つかう責任」でも、地球を守るために食品ロスの削減が求められています。日本の食品ロスは、国民 1 人あたり**毎日お茶碗１杯分**の量になるといわれています。食べ物をむだにすることは、生産や加工、ごみの処理の段階で使われたエネルギーをむだにすることにもつながります。私たち一人一人の日々の心がけで、「もったいない」を減らしていきたいですね。10 月 16 日は世界食料デー、30 日は食品ロス削減の日です。今月は、給食の献立からも、子供たちに食品ロスについて考えてもらいたいと思います。ご家庭でもぜひ話題に取り入れてみてください。

【食品ロスを減らすために家庭でできること】

◇買いすぎない

・賞味期限や消費期限を確認する。
・使いきれない食材は、冷凍するなど適切な保存方法でむだなく使う。

◇作りすぎない・食べ残しをしない

・食べられるぶんだけ作る。残り物をリメイクするなどして、残さず食べきる工夫をする。

◇フードドライブ※の活用

・贈答品や備蓄品などで使いきれない食材は、自治体のフードドライブなどを活用し、必要な団体へ寄付する選択肢もあります。

（※練馬区では区内のすべてのリサイクルセンターにてフードドライブ受取窓口が常設されています。区の HP で紹介しています。）

～9月の食育～

✱「たべくらべ給食」がありました。

マスカット 280 票

ピオーネ 250 票

９月の給食で、旬のぶどう「ピオーネ」と「シャインマスカット」を食べ比べてもらいました。味、食感、香りなどを自由に感じながら食べ比べ、自分が好きだった方にシールをはって投票してもらいました。「味覚」は、個人の感覚であり、正解や不正解がない感覚です。自分が感じた味をありのままに表現し、五感を研ぎ澄ませて味を感じようとすることで、味覚の発達が促されます。目で見て、香りを感じて、舌で味わい、かんだ時の音や食感が合わさることで「味わう」ことができます。ご家庭でも、食事をしながら「ふわふわ、パリパリの食感、あまずっぱい味、香ばしい香り…」など、いろいろな味の表現を伝えあってみてください。

栄養素	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	食塩 g
10月分平均（中学年）	609	24.9g(16.4%)	20.9g(30.8%)	338	93	2.4	259	0.40	0.51	30	6.5	2.4

＜10月の食材の主な産地（予定）＞

食材名	産　地	食材名	産　地	食材名	産　地	食材名	産　地
にんにく	青森県	えのき　しめじ	長野県	こまつな	東京都 埼玉県	米	宮城県産「もえみのり」 秋田県産「ふくのみのり」
しょうが	茨城県	トマト	青森県　山形県	キャベツ	群馬県	牛乳	東京都　群馬県　岩手県　青森県 秋田県　宮城県　北海道　山梨県
たまねぎ	兵庫県 北海道	もやし	栃木県	だいこん	北海道 千葉県	鶏肉	宮崎県　鳥取県　青森県
じゃがいも にんじん	北海道	さつまいも	千葉県　茨城県	ごぼう	宮崎県	豚肉	茨城県　群馬県　埼玉県
白菜	長野県	ねぎ	青森県　山形県	ブロッコリー	長野県　埼玉県	鶏卵	茨城県　群馬県　埼玉県
セロリー	長野県	チンゲン菜	茨城県　静岡県	里芋	千葉県 埼玉県	梨	新潟県　茨城県
きゅうり	千葉県 埼玉県 群馬県	かぼちゃ	北海道	もみ菜	**練馬区**	柿	練馬区　新潟県
ピーマン	茨城県	小ねぎ	千葉県　静岡県	りんご	山形県　長野県	みかん	和歌山県