



# 食育だより



令和7年10月号  
練馬区立仲町小学校  
校長 熊木 崇  
栄養教諭 寺島 智子

少しずつ暑さがやわらぎ、心地よい秋風が吹く季節になりました。『食欲の秋』という言葉がある通り、秋は食べ物をおいしくいただける季節です。米や魚、肉、野菜や果物など、わたしたちが食べている食材は、すべて自然からの恵みです。食べ物を大切にして、感謝の心をもって食事をしましょう。

## 今月の目標：後片付けをきちんとしよう

食事は、材料になった動物や植物があり、食べ物を育ててくださる人、調理をしてくださる人、その費用を負担してくださる人など、多くの人や物のおかげで成り立っています。後片付けまで、感謝の心をもって、ていねいにするよう心がけましょう。



残したものはもとの食缶にもどしましょう。



食器を重ねるときは、音が出ないようにていねいに重ねましょう。



### カップの片付け方



### 6年生家庭科：「最高の給食を考えよう」

6年生は、家庭科の授業で給食の献立を考えました。主食・主菜・副菜をそろえて、栄養のバランスがよく、食べた人が元気になる献立を目指して取り組みました。11月からの献立に登場する予定です。お楽しみに！



★10/3日(金)「ブドウの食べくらべ」は、6年生が授業で考えたデザートです！

### 10月の献立より

\*6日(月)【十五夜】「月見だんご」……今年の十五夜は10月6日です。十五夜にちなみ、月見だんごをつくります。

\*8日(水)「揚げニシンのみぞれ煮」……「ニシンが来たぞ！」と始まる、5年生のソーラン節にちなんだメニューです。

◎一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー - kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カリウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
							A µgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
10月平均	586	16.7 (24.5g)	31.2 (20.3g)	337	87	2.3	267	0.38	0.51	27	2.2	5.3

【先月(9月)の食材の主な産地】 米／岩手県産ひとめぼれ、豚肉／岩手・茨城・青森、鶏肉／岩手・宮崎、牛肉／群馬、サンマ／北海道、鮭／北海道、かつお／静岡、にんじん／北海道、じゃがいも／北海道、こまつな／埼玉、キャベツ／群馬、もやし／栃木、ねぎ／青森、にんにく／青森