

平成30年度

平成30年9月27日
練馬区立高松小学校
栄養士 宮島加奈代

10月の給食だより



「早寝早起き朝ごはん」運動



「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするうえで欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようしましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き



保護者のみなさまへ

10月の給食費集金は 10月11日(木)です。
振替日の前日までにゆうちょ銀行口座へご入金をお願いします。

10月の献立紹介

◆19日…[十三夜こんだて] 月見団子汁

今年の十三夜は「10月21日(日)」です。十五夜から約1ヶ月後の十三夜は、十五夜に次いで美しい月だといわれ、昔から大切にされていました。また、十五夜または十三夜のどちらか一方のお月見しかしないことを「片月見」と呼び、縁起が悪いといわれています。ぜひ、空を見上げて、美しい月を見てみてください。



お弁当づくりのポイント

運動会、お弁当デー(10月2日)は給食がありません。ご家庭から弁当を持参していただきますので、お忘れなきようご協力よろしくお願いいたします。お弁当は、赤・黄・緑・白・黒・茶などの色の食材や料理をそろえると、華やかになり食欲をそそります。ここでは、お弁当作成のポイントについて紹介します。

お弁当箱の大きさの目安は、お弁当のエネルギー量(kcal)とお弁当箱の容量(ml)をほぼ同じと考えます。小学生の場合は下記のとおりです。

低学年 530kcal=530ml、中学年 640kcal=640ml、高学年 750kcal=750ml

栄養バランスが一目でわかる詰め方♪

- お弁当箱の半分を主食
→ご飯、パンなど炭水化物が多く含まれるもの。
- 残りの1/3を主菜
→肉、魚、卵などたんぱく質が多く含まれるもの。
- 残りの2/3を副菜
→野菜、果物、いもなどビタミン、ミネラル、食物せん維が多く含まれるもの。

このように詰めると、栄養バランスがよくなります。



- 主菜 おかずの 1/3
- 副菜1 } おかずの 2/3
- 副菜2 }
- 主食 お弁当箱の 1/2

◎おかずは十分加熱しましょう

傷みやすい食品や前日に作ったおかずは、十分に火を通します。(食品の中心まで)



こんなことに気をつけましょう

◎味に変化をつけましょう



味つけに変化をつけると、食が進みます。

◎よく冷ましてからふたをしましょう



熱いうちにふたをすると、料理が傷みやずく味も落ちます。