

10月給食だより

令和7年度10月号

練馬区立上石神井北小学校

校長 濱中 一

栄養士 稲見 彩美

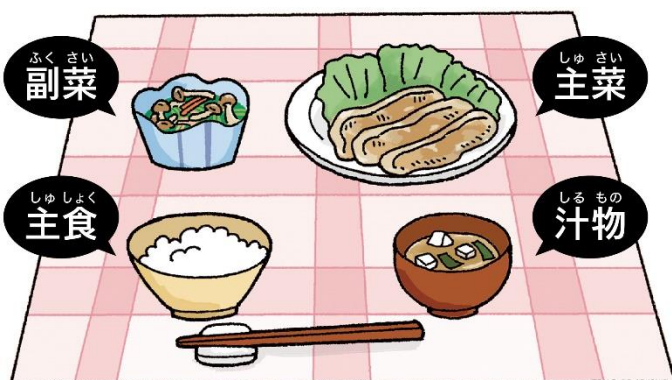
伊藤 さおり

ようやく暑さも落ち着き、秋らしい気候になってきました。今月は運動会があります。運動と食事は密接に関連しています。よりよいパフォーマンスをするために必要な献立の基本について、学んでみましょう。



「早寝早起朝ごはん」シンボルマーク

知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

食べることも寝ることも



大切なトレーニング！

「これを食べたら強くなる」という食品はありません。いろいろな食品を組み合わせ、バランスよく何でも食べて、健康的な体づくりをすることが大切です！



Q. 一流の選手でも偏食の人はいるのでしょうか？



A. 有名な選手の中にはチョコレートばかり食べたり野菜を食べなかったりする人もいます。しかし多くの選手やチームは、管理栄養士の指導を受けて食事に気を使っています。偏食で有名な選手でも指導で改善した人はいます。みなさんも強い体をつくるために、バランスよく食べましょう。

～10月は「食品ロス削減月間」～



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は、食べ物を大量に輸入している一方で、大量に廃棄もしています。これはとてももったいないことです。食品ロスを減らすためにできることを、一人一人が取り組むことが大切です。

～今月の行事給食～



このか もく
9日(木)

きょうどりょうり ほっかいどう
郷土料理 ～北海道～

鮭のちゃんちゃん焼きは、秋から冬にかけて旬をむかえる鮭と野菜を蒸し焼きにして味噌バターで味付けした料理です。北海道の石狩地方が発祥のようです。

と お か きん
10日(金)

め あいご
目の愛護デー …「ブルーベリーゼリー」

10月10日は、目の愛護デーです。ブルーベリーに含まれるアントシアニンという成分は、目の働きを助けてくれます。また、目の健康のためには、ビタミンAやB、ミネラルも合わせて摂ることが大切です。

にち もく
16日(木)

せかいしょくりょう はん
世界食糧デー …「エコふりかけご飯」

10月16日は、世界食糧デーです。国連によって世界の食糧問題を考える日として制定されました。だしに使った昆布とかつお節をふりかけに調理して提供する予定です。

は つ か にち
20日～22日

きゅうしょく しゃくじいちゅうがっこう しゃくじいしょうがっこう
つながり給食 (石神井中学校・石神井小学校)

石神井中学校と石神井小学校の3校で小中一貫教育研究を行っています。3校のつながりを深めるために、それぞれの代表献立を交換し合い、各校で実施することになりました。他校の給食を体験してみましょう！



はじめまして、栄養士の伊藤さおりです。

9月1日に上北小に着任しました。練馬区の豊かな農産物を使った給食を作れることが、とても嬉しいです。子供たちが、大人になってからも懐かしく思い出してもらえそうな、おいしくて心に残る給食を提供できるように頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

出典:家庭とつながる！新食育ブック①、④