

給食だより10月号

北区立王子第一小学校
令和2年9月30日



秋は、スポーツの秋や読書の秋と、運動や勉強に取り組むのよい季節です。また、おいしい食べ物が収穫される季節です。実りの秋、食欲の秋、という言葉もあります。食事をしっかり食べて、いろいろな秋を楽しみましょう。

栄養バランスのとれた食事を目指そう♪

わたしたちの体は、わたしたちが食べたものからつくられています。また、生きるためのエネルギーも食べたものからとり入れています。食べ物にはいろいろな栄養素が含まれ、それぞれ含まれる栄養素の種類や量が異なります。丈夫な体をつくるためにも、元気な毎日を送るためにも、いろいろな種類の食べ物を組み合わせ、栄養をバランスよくとれる食事をするのが大切です。



食べ物は、体の中でのおもな働きによって、3つの食品のグループや6つの基礎食品群にわけることができます。このグループからいろいろな食べ物を選んで組み合わせると、栄養バランスのよい食事を作ることができます。



給食時間における「新しい生活様式」

食事の前の手洗いの徹底



机を向かい合わせにしない



食事時の会話は控える



新型コロナウイルス感染症対策のために、食事の前の手洗いの徹底や、飛沫を飛ばさないように机を向かい合わせにしないこと、会話を控えることなどの対応を行っています。給食時間、子供たちは黙々と給食を食べています。これからも子供たちの安全を第一に考えて給食を提供していきます。

10月給食目標・・・丈夫な体をつくりましょう

丈夫な体を作る食事の仕方は・・・



■1日3食バランスよく食べる。

主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事をしましょう。

■ゆっくりよくかんで食べる。

よくかむと食べ物の消化がよくなり栄養を吸収しやすくなります
また、脳の満腹中枢を刺激して、食べ過ぎを防ぎます。

■油や砂糖の多い食べ物を食べ過ぎない。

脂質や糖分はエネルギー源などになりますが、とりすぎると肥満の原因になるので気を付けましょう。

～10月の献立について～

8日(木)「11ぴきのねこのコロッケ」～おはなし給食～

絵本「11ぴきのねことあほうどり」より、11ぴきのねこが作った「コロッケ」を、給食室で手作りします。

9日(金)「ブルーベリージャムサンド」～目の愛護デー給食～

10月10日は「目の愛護デー」です。目の疲れをとったり、視力の低下を防ぐ「アントシアニン」が多く含まれているブルーベリーを使ったジャムサンドを出します。

14日(水)「さつまいもごはん」「さんまの松前煮」～秋を食べよう給食～

秋が旬の「さつまいも」と「さんま」を使った給食です。さんまは大きな釜の中でコトコト煮込むことで骨まで食べられます。

20日(火)「大山おこわ」～鳥取県の郷土料理～

鳥取県西部、大山のふもとで祭りや季節行事などで食べられてきた家庭料理です。給食では、椎茸、ゴボウ、栗、たけのこ、油揚げなどを、だし汁、醤油、砂糖などで煮込み、炊き上がったもち米入りご飯と混ぜ合わせて作ります。

29日(木)「お月見汁」～十三夜給食～

10月29日は「十三夜」です。かぼちゃを混ぜて作ったお団子を野菜たっぷりの汁の中に入れて作ります。給食室で1200個以上のお団子を手作りします。

30日(金)「きちんとかつサンド」～ぴかりんピック応援給食～

翌日の「ぴかりんピック」で自分に勝つことができるようにという思いを込めた「チキンカツサンド」です。

給食費引き落としのお知らせ

いつも給食活動にご協力いただきありがとうございます。

給食費の引き落としは、10月5日(月)となりますので、10月2日(金)までに忘れずに入金していただきますよう、ご協力よろしくお願ひいたします。

