



給食だより

令和5年9月28日
北区立王子小学校
校長 原田 英孝
栄養士 加藤 梨奈

あさゆう すず あき けはい かん あき あき どくしょ あき
朝夕は涼しくなり、秋の気配を感じられるようになりました。秋というと「スポーツの秋」「読書の秋」などいろいろありますが、忘れてはならないのが「食欲の秋」です。さけ・さんま・さつまいも・きのこ・ぶどう・柿・栗など、秋には多くの食材が旬を迎えます。旬の食材は味がよく、栄養も豊富で価格も安くなるのでおすすめです。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。



★ 10月の給食目標：食事と運動の関係を知ろう ★

がつこのか げつ は、スポーツの日です。みなさんは体育の授業以外でどのくらい体を動かしていますか？体を動かすことは体の成長にも、脳の成長にも、心にもよいことがたくさんあります。ぜひ休み時間や放課後に体を動かして楽しく遊びましょう。さて、今月の給食目標にもあるとおり、食事と運動には深い関係があります。スポーツ選手の食事を見ると、よく分かると思うので、紹介します。

くだもの にゅうせいひん
果物や乳製品で、
不足しがちなビタミン・
ミネラルを補給します。

きんにく つく
筋肉を作るには、
ざいりょう
材料となるたんぱく質が
ひつよう
必要です。

はん しじつ すく
ご飯は脂質が少なく、
エネルギーを補充するのに
適した主食です。

しるもの くざい
汁物に具材をたくさん入れること
で野菜もたくさんとれ、食塩の
とりすぎを防ぐことができます。

スポーツ選手はたくさん練習で体を動かすので、エネルギーをたくさん使います。そして、練習後は疲れた体を回復するために、食事で栄養を補う必要があります。そんなスポーツ選手の食事には大事なポイントがたくさん散りばめられています。給食も、スポーツ選手の食事と同じように、栄養のバランスを考えています。しっかり食べて運動し、体・脳・心を育てましょう。

10月10日は何の日？

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べましょう。



ブルーベリー レバー にんじん うなぎ

10月は読書月間にちなみ、「おはなし給食」を実施します。お楽しみに♪

10月2日の給食～防災食を食べてみよう！～

大きな災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通がストップし、生活に必要なものが手に入らなくなります。命を守るためには、水と食べ物が必要です。災害が起こったときに備えて、3日～1週間分の備蓄食を用意しておくといわれています。

北区では、災害用の備蓄食料として「アルファ化米」を保持しています。賞味期限が近くなり、このままでは捨てることになってしまうアルファ化米を給食にて提供することになりました。

「アルファ化米」は、米を炊飯後に急速乾燥させることで数年間保存ができ、水やお湯を注いで待つだけで食べられるご飯です。給食では、よりおいしく食べるために炊飯器で炊きます。