

10月給食だより

令和6年(2024年)10月号
桜川市学校給食センター



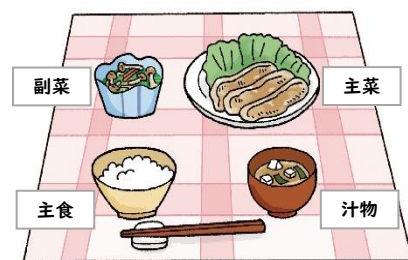
だんだんと秋が深まってきました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋と、過ごしやすい季節です。自然の恵みに感謝し、食文化を大切にしていきましょう。また、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかり摂って、風邪をひかない体をつくりましょう。

知っておきたい！献立の基本

食事は、「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえることで、色々な食材を食べることができ、自然と栄養バランスが整います。

学校給食では、「児童又は生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準」に則り、みなさんの栄養を考え、献立を作っています。また、ご家庭で不足しがちな栄養がとれるように配慮しています。

学校給食の献立や、ご家庭での食事など、日ごろの食生活を振り返ってみましょう。



主食 主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品
⇒ごはん、パン、めん類など

主菜 体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品
⇒肉、魚、大豆、卵などを多く使ったおかず

副菜 体の調子を整えるもとになるビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含む食品
汁物 ⇒野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず

学校給食は、1日に摂取する栄養の約3分の1です。特にカルシウムは、1日に必要な量の半分をとることができます。ご家庭での食事と合わせて、100%になることが理想です。



運動でパワーを出すために！



10月は運動会や体育祭など、体を動かすイベントが目白押しです。運動をするとき、自分が持っているパワーを十分に発揮するために必要なことはなんでしょう？日々の練習やトレーニングはもちろん大切ですが、なによりもバランスのとれた食事と睡眠をしっかりとして、体調を整えることが重要です。

また運動する日は、炭水化物を多く含む主食をしっかりと食べ、熱中症予防のために、水分補給はこまめに行いましょう。

目の健康に役立つ食べ物とは？ めも

みなさんは普段、スマートフォンやパソコンなどで、目を使い過ぎていませんか？近年、裸眼視力1.0未満の小中学生は、年々増加傾向にあると言われています。適度な休憩や睡眠で、目を休ませることが大切です。10月10日(木)は、「目の愛護デー」です。目に良いとされる食材から栄養をとって、目の健康について考えてみましょう。

●ビタミンA

… 目の粘膜を守る

〈多く含まれる食材〉

・にんじん ・かぼちゃ ・ほうれん草



●アントシアニン

… 目の働きを助ける

〈多く含まれる食材〉

・ブルーベリー ・なす ・ぶどう



10月10日(木)

「目の愛護デー」給食メニュー

野菜たっぷり塩うどん

牛乳 大学芋

ほうれん草のソナコーンとえ

ブルーベリーゼリー

私たちが
できること

学校給食とSDGsについて

10月は、「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品をいいます。食品ロスを減らすためには、ひとりひとりの心がけが大切です。残さず食べることは、SDGsにも繋がります。

学校給食や、私たちが普段の生活でできることはなにか、考えてみましょう。

献立の工夫



食材の組み合わせ、味、地産地消など、みなさんが食べやすいように考えています。

必要な分だけ調理



食数を管理した上で、その日に食べる人数分のみを調理し提供しています。

食育授業



学校給食をとおして、食の大切さを学習します。

地産地消の取組み



地域の応援や、環境に優しい生活に繋がります。

和食や郷土料理



和食文化や、郷土料理が注目を浴びると、地域が活性化します。

食べ残しゼロへ



できる限り、残さず食べましょう。