

10月給食だより

令和8年(2026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とって、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
汁物** 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
➡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って、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?



みなさんの目は、タブレット学習やゲーム、読書などで、毎日たくさんの情報を見えています。気付かないうちに目を使い過ぎていませんか?目の健康を守るためには、適度な休憩や睡眠で、目を休ませることと、食べ物からしっかり栄養をとることが大切です。10月10日(土)は、「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労る1日にしましょう。

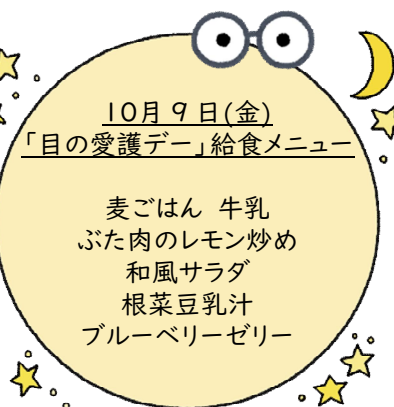
●ビタミンA

… 目の粘膜を守る
〈多く含まれる食材〉
・にんじん ・かぼちゃ
・ほうれん草など



●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
・ぶどうなど



大切にしたい「もったいない」の心



みなさんは、食べ物を残さずに食べていますか?苦手な食べ物や味付けだったり、食べる時間が足りなかったり、太りたくないからなど、様々な理由で残してしまう人がいるのではないのでしょうか。

しかし、1人が残す量がたったひとくち分だったとしても、それが集まるとたくさんの量になります。日本は、食品ロス問題が深刻です。「栄養のため」「食事に関わる人々のため」「いただく命のため」「飢餓に苦しむ人々のため」に、できるだけ勇気を出して食べてみてください。



☆運動会当日の朝ごはんは!



運動会当日の朝ごはんは、消化に時間がかかる揚げ物や脂肪分の多い食事は避け、普段食べて慣れているもので、エネルギー源となるおにぎりやパンを中心に、バランス良く食べさせてあげてください。緊張で食が進まない場合は、食べやすいバナナやヨーグルトなどで栄養を補給するのも1つの方法です。