

給食だより10月号

令和8年9月30日
大田区立東糀谷小学校
校長 小泉 満知子
栄養士 三枝 伸世

とり過ぎないで 塩分！

塩分は体に必要な栄養素ですが、とり過ぎると、将来、高血圧になり、心臓や脳の病気など生活習慣病につながるおそれがあります。ハムやウインナーソーセージ、お菓子やめん類など、身近な食品にもたくさんの塩分が含まれています。こどもの頃から薄味に慣れて塩分をとり過ぎないことが、将来の病気の予防にもつながります。



自分でできる 減塩

調味料はかけずに
つける！



めん類の汁は残す！



栄養成分表示を
見る！



薄味でもおいしい学校給食

学校給食の食塩相当量は、1食当たり小学校低学年で1.5g未満、中学年、高学年で2g未満、中学校で2.5g未満です。

給食には、だしをとって食材のうまみを引き出し、スパイスなどを生かして、少ない塩分でも、おいしく食べられるようにいろいろな工夫がされています。



～ 読書旬間です ～

8日(木) ★あっちのオムレツぽぽぽぽーん

本の中では、あっちがオムレツにお絵描きしてました。給食でもケチャップを用意しましたので、お絵描きを楽しんでみてください。スープは、いたずらっこのチとキがお星さまを入れちゃいました。サラダはエっちゃんのやさしさあふれたサラダです。



13日(火) ★小さなスプーンおばさん



スプーンおばさんのお話は、スウェーデンのお話です。だんなさんは、コケモモジャムを添えたパンケーキが大好きです。おばさんは、小さくなくても上手にパンケーキを作っていました。おばさんの作るパンケーキは、私たちの思っているものとはちがって、クレープみたいなものです。コケモモジャムは、ブルーベリージャムといちごジャムで再現してみました。マカロニスープもお話の舞台ノルウェー特産の鮭を入れたスープです。ノルウェーの料理をイメージした献立になっていますので楽しみに。

16日(金) ★ルルとラウのフレンチトースト

たくさんのアレンジフレンチトーストのレシピが登場しますが、その中からあげパンでも大人気、ココア味のフレンチトーストにしました。

スープには、お話の中の森「かえでの森」のイメージぴったりのスープです。

イガグリ揚げは、そうめんを栗のイガグリに見立てて作ります。



10月15日は世界手洗いの日

世界には、感染症で命を落とす子どもたちがいます。石けんを使った手洗いは、感染症を防ぎ、自分と周りの人の健康を守る大切な習慣です。



10月10日は目の愛護デー



目の健康を守るために、十分な睡眠や休息をとり、かぼちゃ、にんじんなどのカロテンの多い食べ物を積極的にとりましょう。