

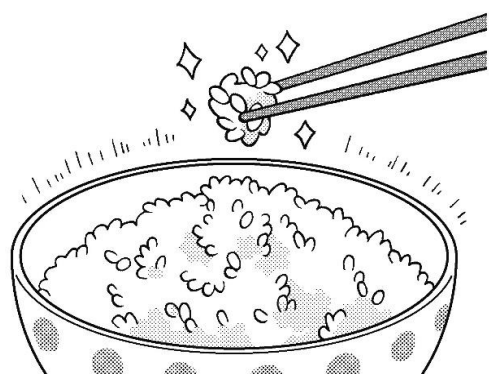
10月

給食たより

令和5年9月29日(金)
大田区立六郷小学校
校長 伊藤 均
栄養士 中村 信江

夏の暑さも落ち着き、夜風が気持ちの良い秋の季節になってきましたね。収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。献立表から旬の食べ物を探してみましょう。

おいしい新米の季節になりました



新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物(糖質)は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。

©少年写真新聞社2023

環境にやさしい行動をしよう

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られてしまう食べ物のことを指します。食品ロスを処理するときに、余分な二酸化炭素が発生し、地球温暖化を加速させます。環境のために、自分ができることを考えてみましょう。

読書の秋献立

10月の読書月間にちなんで、絵本にでてくる料理を給食で提供します。

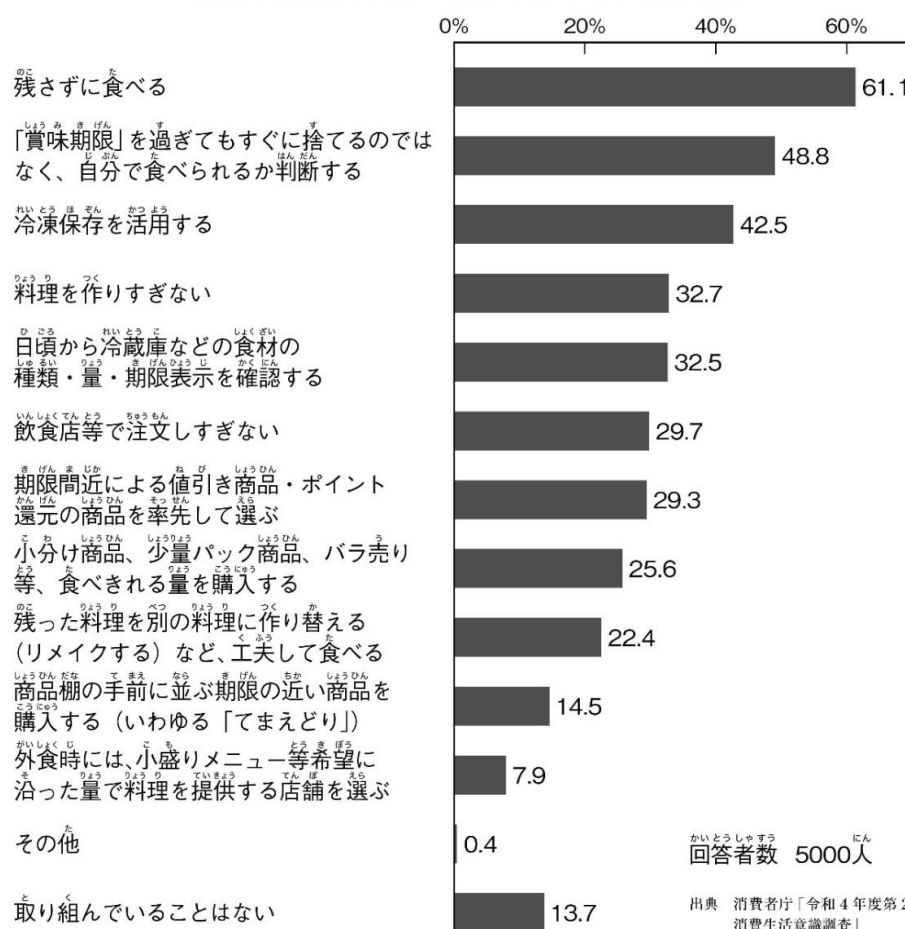
4日(水)は角野栄子作「サラダでげんき」より「りっちゃんの元気サラダ」、23日(月)は荻田澄子作「じごくのラーメンや」より「地獄の血の池ラーメン」と「天国プリン」です。

「地獄の血の池ラーメン」は、絵本の中では激辛ですが、給食ではトマト味の辛くないものを提供します。



Data で見える食育 ▶▶▶ 食品ロスを削減するための取り組み

食品ロスを減らすために取り組んでいること (複数回答)



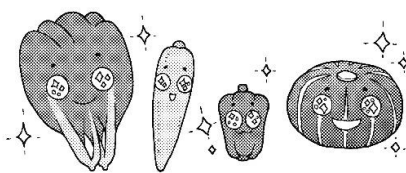
食品ロスを削減するための取り組みとして、「残さずに食べる」と回答した人がもっとも多く、61.1%でした。一方で、13.7%が「取り組んでいることはない」と答えています。

©少年写真新聞社2023

10月10日は目の愛護デーです

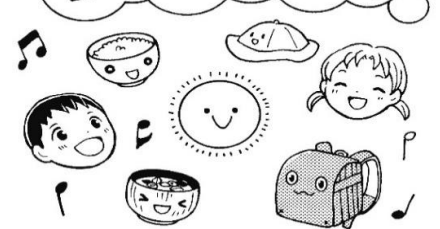
目の健康に良い栄養素として、アントシアニンとビタミンAがあります。アントシアニンは、ブルーベリーやぶどう、ナス、黒豆、イチゴなどに含まれています。アントシアニンは、目の疲れをやわらげ、視力低下の予防に効果があります。

ビタミンAは、にんじんや小松菜、かぼちゃなどの緑黄色野菜に多く含まれます。目や粘膜の健康を保つ役割があります。



©少年写真新聞社2022

登校前に朝ごはん



©少年写真新聞社2023

文部科学省の調査によると、毎日朝食を食べる子どもほど、学力調査や体力テストの点数が高い傾向にあります。体力をつけるために、おにぎりやみそ汁のような簡単なものでも、朝食を食べるように意識しましょう。

献立表

10月の目標 好き嫌いなく食べよう。

栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

日	曜日	献立名	栄養価	日	曜日	献立名	栄養価
2	月	鶏ごぼうごはん 牛乳 ふくさ卵焼き ぬっぺ汁	エネルギー 564 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 3.0 g	18	水	ココアトースト 牛乳 サーモンのクリームシチュー コーンサラダ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.6 g
3	火	わかめごはん 牛乳 魚の竜田揚げ 絹揚げの中華煮	エネルギー 669 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2 g	19	木	野沢菜ごはん 牛乳 魚のピリカウ焼き わかめのサラダ 白菜と豆腐のみそ汁	エネルギー 600 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.7 g
4	水	シナモン揚げパン 牛乳 ワンタンスープ りっちゃんの元気サラダ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.4 g	20	金	黒砂糖パン 牛乳 ポテトのミートグラタン キャベツサラダ ぶどうゼリー	エネルギー 591 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.2 g
5	木	長崎ちゃんぽん 牛乳 ガーリックポテトビーンズ くだもの果物	エネルギー 640 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.2 g	23	月	地獄の血の池ラーメン 牛乳 パリパリサラダ 天国プリン	エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.5 g
6	金	胚芽ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ からしあえ 豚汁	エネルギー 643 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.4 g	24	火	ゆかりごはん 牛乳 魚の香味焼き 干草和え 田舎汁	エネルギー 555 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 3.3 g
10	火	きのこのカレーライス 発酵乳 にんじンドレッシングのサラダ くだもの果物	エネルギー 586 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 2.7 g	25	水	ヨーグルトトースト 牛乳 ポトフ おさつハニーサラダ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.1 g
11	水	スパゲッティミートソース 牛乳 フレンチサラダ くだもの果物	エネルギー 567 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.3 g	26	木	キムタクごはん 牛乳 めかたま汁 ヨーグルトボムボム	エネルギー 574 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.8 g
12	木	こぎつねごはん 牛乳 鶏肉のみそ漬け焼き 沢煮椀	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.8 g	27	金	栗おこわ 牛乳 鶏つくね お月見すまし汁	エネルギー 606 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 3.1 g
13	金	玄米ごはん 牛乳 魚のごまだれ焼き 揚げごぼうのサラダ じゃがいもみそ汁	エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.1 g	30	月	四川豆腐丼 牛乳 春雨スープ 黒糖マーラーカオ	エネルギー 637 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.4 g
16	月	肉南蛮うどん 牛乳 ししゃものカレー揚げ 大根の和風サラダ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.9 g	31	火	ナポリタン 牛乳 かぼちゃのポターージュ りんごゼリー	エネルギー 636 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 3.1 g
17	火	豚丼 牛乳 さんべい汁 くだもの果物	エネルギー 578 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.2 g				