家

給食だより　10月号

令和８年　９　月　３０　日
大田区立多摩川小学校
校　長　　並　木　　昭

９月も終わり、１０月になると秋らしくなっていきます。過ごしやすい気候になるので、「スポーツの秋」や「芸術の秋」、そして「収穫の秋」や「食欲の秋」を楽しみましょう。

一口だけでも食べてみよう！

今月の給食目標は「好き嫌いなく食べよう」です。

人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならなければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることが多いです。苦手なものも繰り返し食べると、将来食べられるようになるかもしれません。苦手なものも一口だけでも挑戦してみましょう。

新米の季節です

新米は、水気が多く、風味や香りがよいといわれます。ごはんは、体を動かすための大切なエネルギー源です。よくかんで味わいながら、いただきましょう。



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の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。子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！
		

ⓒ少年写真新聞社2026