



給食だより

発行日：9月30日

新小倉小学校 No. 6

日が暮れる時間が早くなり秋らしさも感じられるようになってきました。この時期は、活動量や食欲が増す時期になり、子どもたちも心身共に成長する時期でもあります。また食べ物がおいしく感じられるこの季節に、給食においてもほうれん草、小松菜、里芋やさつま芋、そしてきのこ類など様々な季節の食品を取り入れていきます。秋の味覚とともにバランスよく食事をしてほしいと思っています。

栄養バランスのよい食事と給食の栄養について

主食・主菜・副菜・汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができ、自然と栄養バランスが整います。また私たちの体に必要な栄養素は、炭水化物・脂質・たんぱく質・ビタミン・無機質（ミネラル）の「五大栄養素」があります。いろいろな食品を組み合わせることで、五大栄養素をバランスよくとることができます。日本は、世界有数の長寿国です。その理由のひとつに「日本型食生活」があります。これは、昭和50年代頃から全国的に広まった、お米を主食として主菜・副菜などを組み合わせた栄養バランスのよい食事のことです。日本型食生活のよさを食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

給食での栄養は、子どもたちが1日の必要とする栄養量の約1/3をとることを目標にしています。特に不足しがちなカルシウムは、1日に必要な量の約1/2の量の摂取が基準となっています。1食の栄養バランスはもちろん、旬のおいしい食材を含め様々な食材を使用したり、子どもたちの嗜好も考慮したり、食育の視点を意識し献立内容にも偏りのないようになっています。

【五大栄養素】



【生きた教材としての給食】



食育

「生きた教材」としての給食



10月の給食

食中毒予防の観点から、使用を制限していた食品や
献立が使用できるようになります。

友好都市献立①（沖縄県那覇市）

川崎市の友好都市は、沖縄県的那覇市です。平成8年5月20日に友好都市提携が締結されました。令和8年の今年は締結から30年目を迎えます。給食では、沖縄料理である「タコライス」を取り入れます。

実施日：10月9日（金）

献立内容：タコライス（ごはん） ベジタブルスープ 牛乳



タコライスは、メキシコ料理の「タコス」の具をごはんと一緒に食べる、沖縄県発祥の料理です。ひき肉やトマト、チーズなどに加え、給食ではきざみ大豆を入れてアレンジしています。ごはんにはボイルキャベツとタコライスの具をのせて、混ぜて食べます。

季節の食品 かぼちゃ/さつま芋/里芋/じゃが芋/チンゲン菜/にんじん/かつお/さけ/さば/しらす干し/みかん

友好都市献立②（韓国・富川市）

川崎市と韓国・富川（プチョン）市は、平成8年10月21日に友好都市提携を締結しました。令和8年の今年は富川市も締結から30年目を迎えます。それに伴い、給食では、韓国料理の「ヤンニョムチキン」を新献立として取り入れます。

実施日：10月27日（火）

献立内容：ごはん ヤンニョムチキン もやしのナムル

わかめスープ 牛乳

NEW



「ヤンニョムチキン」

揚げたとり肉を韓国の伝統的な調味料であるコチジャンと、にんにく、しょうが、砂糖、トマトケチャップなどで作ったたれ（ヤンニョム）と和えた献立です。

自校献立

自校献立は、学校独自の献立です。年間に2回実施します。今年度1回目は10月23日（金）の運動会の前日に実施予定です。献立の内容については次回の給食だよりにてお知らせ致します。