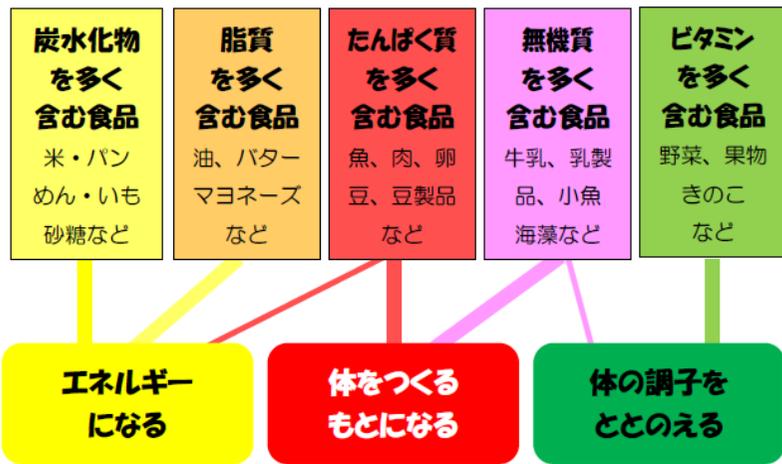


# 給食だより

川崎市立住吉小学校  
令和6年9月30日  
第6号

まだまだ暑い日が続いていますが、日が暮れる時間が早くなり秋らしさも少し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、子供たちも心身共に成長する時期でもあります。また「実りの秋」の言葉の通り、給食においてもほうれん草、小松菜、里芋やさつまいも、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。食べ物がおいしく感じられるこの季節に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。

## 知っていますか？ 五大栄養素の働き

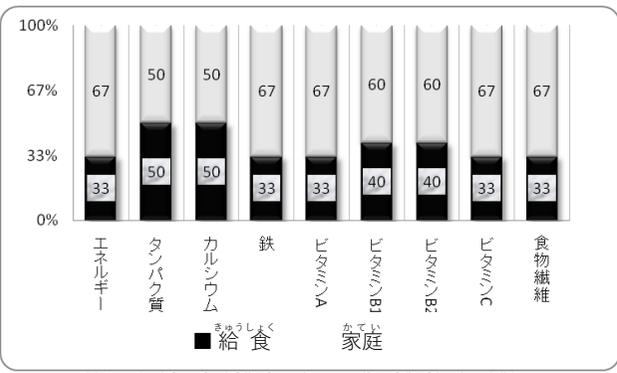


主食・主菜・副菜・汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができ、自然と栄養バランスが整います。また日本は、世界有数の長寿国です。その理由のひとつに「日本型食生活」があります。これは、昭和50年代頃から全国的に広まった、お米を主食として主菜と副菜を組み合わせた栄養バランスのよい食事のことです。日本型食生活のよさを今の食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

## 給食の栄養

右のグラフからも読み取れるように、給食での栄養は1日の必要量の約1/3です。学校給食では、子供たちにとって1日に必要な栄養素の約1/3の量の摂取を目標にしています。特に不足しがちなカルシウムは、必要量の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、様々な食材を使用したり、子供たちの嗜好も考慮したり、献立内容にも偏りのないように考えています。

## みんなが揃えば 栄養満点！！



一日に必要な栄養量に占める学校給食の割合 (%)  
 文部科学省 「学校給食における摂取基準について」より

## SDGs×健康給食！

川崎市は、市制100周年を迎えました。将来を担う子供たちに学校給食を通じて持続可能な社会づくりについて考えるきっかけとして、SDGsに関わる食材(大豆ミート)を使用して今年度も献立を実施します。(24日(金)「大豆ミートのドライカレー」を提供)この給食を通して、給食の残量や食品ロスについて考えてもらえたらと思っています。

## 「SDGs」って何だろう？

「SDGs」とは、Sustainable Development Goalsの略で、「持続可能な開発目標」のことです。簡単にいうと「世界中にある環境問題・差別・貧困・人権問題といった課題を、世界中のみんなで2030年までに解決していこう」という計画・目標のことです。17つの目標があり、今回の取り組みは、食事を残すことなど食品ロスの問題として、②「飢餓をゼロに」・⑩「つくる責任使う責任」に特につながっていると考えています。



## 食事を残すこと・食品ロス問題



## 「大豆ミート」ってどんなもの？

大豆から作られたお肉のような食品です。大豆は「畑の肉」とも呼ばれるように大豆ミートもお肉と同じくらいの栄養があります。また、大豆油を作る際にでた大豆たんぱく質を使用してつくられているので低カロリー、低脂質の食品です。さらに牛肉と大豆ミートをそれぞれ1kg作るために必要な水や穀物の量を比べてみると大豆ミートは牛肉の1/8の量の水や穀物で作ることができるため、環境にも配慮した食品です。給食では初めて使いますが、お肉の代わりとしていろいろな料理に使われ、お店などでも売られています。

## 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した。また季節の食品をできるだけ多く取り入れるようにしています。

### ■ 季節の食品

- かぼちゃ さつまいも 里芋
- じゃが芋 チンゲン菜 にんじん
- りんご さば しらす

### ■ 新献立

- 「からし和え」
- 茹でたまやしと小松菜を、洋がらしと砂糖としょうゆで味つけ
- 「豚肉と生揚げのカレー炒め」

カルシウムの多い生揚げを使い、たまねぎ、にんじん、さやいんげんと一緒にカレー味の炒め物にします。

**10月16日は 世界食料デー**

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人1人が協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話してみてください。