

給食だより

10月号

令和5年9月28日発行
川崎市立上丸子小学校

朝晩の気温が少しずつ下がり、日中もさわやかな風がふくなど、外で活動しやすい気候となってきました。下校後や休みの日には、じょうぶな体作りのために、家族や友達と歩いてでかけることもいいかもしれませんね。また、10月末には運動会もあります。しっかり食べて元気に過ごし、当日をむかえましょう。

10月の給食目標

じょうぶな体をつくろう

●わたしたちが不足しがちな栄養素

食べ物は、体の中でいろいろな働きをします。給食だより9月号では、体の中の働きによって3つのグループに分けることができることを紹介しました。今回はさらに、わたしたちが健康に成長するためには欠かせない栄養素の中から、特に不足しがちな栄養素について一部紹介します。

カルシウム

じょうぶな骨や歯をつくるために欠かせない栄養素です。そのほかにも、脳からの信号を伝えたり、筋肉を動かしたりといった働きもあります。

給食では1日にとりたい量の半分（中学年350mg）をとれるように献立を考えています。

カルシウムを多く含む食品

- ・牛乳、乳製品
- ・小魚
- ・大豆、大豆製品（豆腐など）
- ・ごま、ナッツ類
- ・色のこい葉の野菜

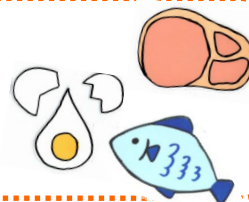


鉄分

血を作るために欠かせない栄養素です。血には酸素を運ぶ働きがあります。不足すると、酸素をうまく運べず、集中力の低下や頭痛、疲労感を感じやすくなります。

鉄分を多く含む食品

- ・赤身の肉、魚
- ・ほうれん草
- ・干しぶどう
- ・レバー
- ・小松菜
- ・卵

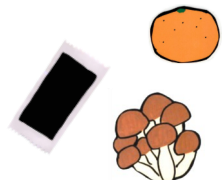


食物せん維

おなかの掃除をして、調子を整えるために欠かせない栄養素です。食物せん維は、腸の水分をふくんでふくらみ、いらぬものと一緒排便として体の外に出します。

食物せん維を多く含む食品

- ・穀類（米、小麦など）
- ・野菜類
- ・大豆、大豆製品
- ・きのこ類
- ・芋類
- ・果物
- ・海そう類



給食1食だけでは、どの栄養素も十分な量を摂取できません。ご家庭でも、いろいろな食品や栄養素などを積極的に摂取することが、健康でじょうぶな体をつくるために必要です。家族で話題にしてみてもいいでしょうか。

SDGs DAYについて

給食からSDGsを考えることをねらいに、大豆ミートを使った献立を提供します。

牛や豚などの肉を育てるにはたくさんの水やえさが必要で、環境への影響が大きいと言われています。大豆を加工した大豆ミートは、この環境問題の解決につながる事が期待されている食品です。

10月13日のドライカレーの肉を減らして、大豆ミートをまぜて提供します。



関連して、各学年で食品ロスや給食に関する授業も実施しています。子どもたちが考えるきっかけになると幸いです。

「給食グループデー」はじめます

10/16、25

感染症感染拡大を防ぐため、給食時間中も前をむいたまま過ごしています。5月に新型コロナウイルス感染症が5類へ移行し、少しずつ生活も変わりつつあるかと思えます。給食がコミュニケーションのきっかけになればと、10月より給食時の机の向きをグループにする「給食グループデー」を設け、月数回実施します。また、給食委員児童とグループにするとどんないいことがあるか考えました。一部紹介します。

ねらい

協力したりマナーを考えたりすることが、相手を思いやり楽しい食事につながることを理解し、会食することができる。

給食をグループにすると・・・

みんなとより仲良くなれる！

「これおいしいよ」と声をかけて苦手なものも食べられるようになる！

楽しい！

食事のマナーも学ぶことができる

※学級での欠席人数などの状況等により、実施を見合わせる場合もあります。
※実施日については、裏面こんだて表をご確認ください。