

10月給食だより

令和8年10月
川崎市立新城小学校
栄養士 草別朱香

さわやかな秋風が吹き抜ける季節となりました。運動会に向けた練習も本格的にはじまります。体をたくさん動かす時期は、いろいろな食べものをバランスよく食べることも大切です。秋の味覚も楽しみながら体調を万全に整え、運動会本番を元気に迎えられるようにしましょう。

★学校にある畑を見に行きました★

先日、学校にある畑の様子を見に行きました。そこにはさまざまな種類の野菜が実っていました。



オクラの花は淡いレモンイエローやクリーム色で中心部分が濃いワインレッドをしたハイビスカスに似た形をしています。食べるとオクラの味がし、よく噛むと粘り気があります。



ピーマンのヘタの部分が緑色だと元気に育っている証拠!! 黄色くなっていると虫に食べられてしまい成長ができていない状態です。

なすのヘタと実の間にある白い部分は、大きのびた印になります。



自分の住んでいる地域で作られた食べものをその地域で消費することを「地産地消」と言います。地産地消は地球環境にもやさしく、新鮮で安心な食材を食べることができます。

なすやピーマン、トマトなどの野菜は「おいしい」と答える子どもたちもありますが、味や触感などいろいろな理由から苦手と感ずることが多く、「見た目が好きじゃないから食べたくない」と答える子どももいます。野菜の成長を知ることは「食べること」への興味や親しみ、そして、命のつながりを感じる大切なきっかけづくりとなります。

ぜひ、ご家庭でも「畑にどんなお花が咲いていた?」「どれくらい大きなお野菜が実っていた?」「今度、近所の畑で野菜を買ってみようか」など話題にしていただけると嬉しく思います。



給食でも神奈川県でとれた食材を使った献立が登場しています。ぜひ調べてみましょう!

★いろいろな食べものをバランスよく食べよう★

私たちが食べものを食べると、口の中でかみ砕かれ、胃や腸で消化された後、栄養素が体内で吸収されます。これらの栄養素は、私たちの健康を保ち、体を動かしたり、大きくしたりするために役立っています。

食品は、その含まれる栄養素の体内でのおもな働きにより3つのグループに分けられます。

- ① 肉や魚、卵や大豆などは「おもに体をつくるもとになる」グループで、たんぱく質や無機質（カルシウム）が多く含まれています。
- ② 野菜や果物などは「おもに体の調子を整えるもとになる」グループで、ビタミンや無機質が多く含まれています。
- ③ 米やパンなどは「おもにエネルギーのもとになる」グループで、炭水化物や脂質が多く含まれています。



もんぶかがくしょう しょうがっこうようしよくいくきょうざい しょうじ しょうじく
文部科学省 小学校用食育教材「たのしい食事つながる食育」より

栄養のバランスのとれた食事をする
ことにより、体をよりよく成長させる
ことができます。そのためには、いろい
ろな種類の食品を食べることが大切で
す。給食でも3つの働きをもつ食べ
ものが全て入るよう上手に組み合わせ
て献立を作成しています。ご家庭でもそ
の日の献立に使われている食品にも触
れていただけると嬉しく思います。



～ 10月の給食 ～

献立表：<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html>

新献立：「豆腐団子汁」（22日）

豚肉、絞豆腐、しょうが、調味料を混ぜ合わせ給食室で手作りした
豆腐団子と野菜を昆布とかつお節でとただして煮る汁物です。

「ヤンニョムチキン」（30日）

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るたれとあえます。

