

# 給食だより

令和6年9月30日

川崎市立小杉小学校

川崎市の小学校は全市で給食の献立は同じものですが、年2回学校独自の献立（自校献立）の日があります。今年度の小杉小学校では、1回目は10月10日（木）、2回目は12月24日（火）に自校献立を実施予定です。

## 10/10（木）じこうこんだて

献立	使用食材
みそカツどん（ごはん）	精白米 揚げ油 豚肉 塩こうじ 小麦粉 パン粉 水 にんにく 酒 砂糖 しょうゆ 赤みそ 片栗粉 ごま油
牛乳	牛乳
茎わかめのスープ	水 とり肉（皮なし） たまねぎ にんじん もやし キャベツ 塩 こしょう 中華スープの素 細切り茎わかめ（冷） 片栗粉 ごま油
湘南ゴールドゼリー	湘南ゴールドゼリー

エネルギー：732Kcal  
たんぱく質：30.1g



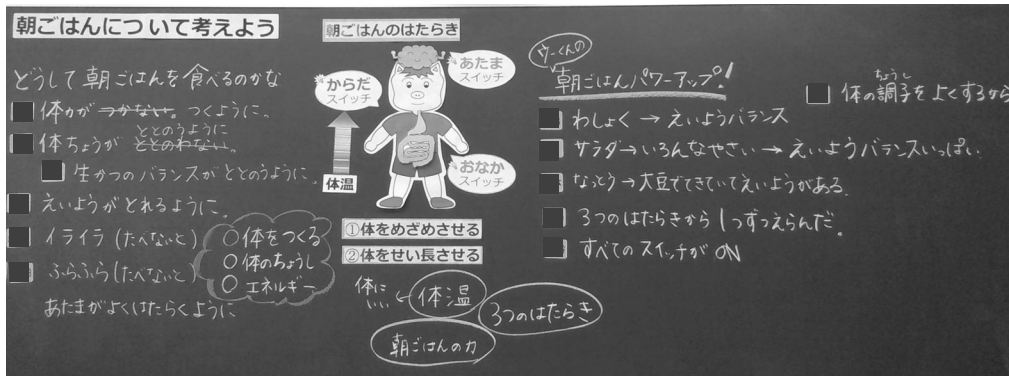
今年度1回目の自校献立は、「秋の味覚を楽しみ、後期におけて強い体を作る献立」として、「みそカツ丼」・「豚の角煮丼」・「豚キムチチャーハン」の3つを全校にアンケートを取りました。一番人気だった「みそカツ丼」をとりあげます。お楽しみに！

## 10月の給食のお知らせ

- ・給食目標 「じょうぶな体をつくろう」
- ・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
  - 10月17日（木）「豚肉と生揚げのカレー炒め」
  - 10月30日（水）「からしあえ」

## <食育> 3年生 学級活動「朝ごはんについて考えよう」

3年生の学級活動の時間に、「朝ごはんについて考えよう」という食育の授業を行いました。なぜ朝食が必要なのか予想をしながら、朝食の役割を確認し、朝食をパワーアップするためにメニューを選ぶ活動をしました。最後に、これから自分で気をつける「めあて」を考え、3日間チェックをつけながら取り組みました。大人になるにつれて、いろいろな理由で朝食を欠食することが増えていってしまいがちなので、これからも意識して、一日を元気にスタートできるとよいですね。



### 子どもたちのワークシートより わかったこと、これからのめあて

朝ごはんが1日がガラッと変わることがわかりました。これからは、3つのえいようをすべてとるようにしたいです。

いつも朝に目玉焼きを食べているので、明日からは目玉焼きを一人で作ってみたいです。バランスにも気を付ける！

これからも毎日朝ごはんを食べていきたいと思っています。



### 学習後のふりかえり

3つのはたらきの食べものを食べて、元気にスタートできました。これからもつづきたいです。

毎日朝ごはんを食べているから、より朝ごはんの大切さがわかってよかったです。

お母さんがいつもいろいろなごはんをだすのは意味があるんだと思った。これからも、朝ごはんをちゃんと食べる！

毎日気にしないで食べていたけど、朝ごはんを少し変えてもらったら、いつもより元気にスタートできた気がします。



### 保護者の方からのメッセージ

3つのはたらきをいろいろな食べものからそろえるように考える、いいきっかけになりました。これは何のはたらきか考えながら食べることができました。

朝ごはんの大切さがわかって良かったね。朝ごはんをこれからもきちんと食べようね。

朝は食欲がないことが多いので、学んだことを意識して、出されたごはんをしっかりと食べられるようになるといいですね！