



いただきます～す



川崎市立下作延小学校
給食だより
NO. 6
令和6年9月30日

朝夕の気温が下がり、少しずつ秋の訪れを感じるようになりました。秋はおいしい食べものがたくさん出回ります。残暑が農産物に与える影響が心配ですが、今しか味わえない旬の食べものをたくさん食べたいですね。

【10月の給食について】

食中毒の観点から6月より使用を制限していた食品や献立が、10月になると使用できるようになります。子どもたちに人気のあるきな粉パンも久しぶりに登場します。

《新しい献立の紹介》

からしあえ

茹でたまやしと小松菜を洋からしと砂糖としょ
うゆで味つけします。

豚肉と生揚げのカレー炒め

カルシウムが多い生揚げを玉ねぎ、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。

《給食で使用する季節の食品》

かぼちゃ さつまいも さといも じゃがいも ちんげんさい にんじん りんご
さば しらす

【旬の食べものを食べよう！】今おいしい果物はなんでしょう？

旬の果物チェック表

旬とは、よくとれて味がもつともよい時季のことです。果物の旬を見てください。

しらぬひ (デコポン) いちご きよみ ゆず きんかん みかん	びわ さくらんぼ すいか りんご	ブルーベリー メロン もも ぶどう かき なし	通年(輸入) バナナ オレンジ グレープ フルーツ パイン アップル
---------------------------------------------	---------------------------	----------------------------------------	-------------------------------------------------------------

一年中見られる果物もありますが、旬の季節を覚えておいしく味わって食べましょう。

【10月の給食目標】 じょうぶな体をつくらう

丈夫な体をつくるためには、適度な運動と栄養バランスのよい食事、十分な休養をとることが大切です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせて食べましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスが整います。

《一生のうち一番栄養をとらないといけない時期を知っていますか?》

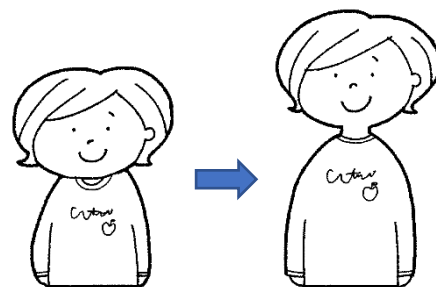
一生のうち一番栄養をとらないといけない時期はいつ頃か知っていますか?

個人差はありますが、女性だと12～14歳 男性15～17歳の頃です。また、身体測定の結果をみていくと急に背が伸びる時期があります。この頃にしっかりエネルギーをとることで成長の伸びもよくなるようです。成長期の今だからこそ、食事を大切にしっかり食べるようにしましょう。

推定エネルギー必要量 身体活動（ふつう）(Kcal/日)		
年齢	男性	女性
3～5歳	1300	1250
6～7歳	1550	1450
8～9歳	1850	1700
10～11歳	2250	2100
12～14歳	2600	2400
15～17歳	2800	2300
18～29歳	2650	2000
30～49歳	2700	2050

体重は増えるよ！成長期だもの。

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体が作られていくので体重は増えます。体重が増えることを「太った」という人がいますが、余分な脂肪がつくことを「太る」といいます。つまり必ずしも「体重が増えた」=「太った」ではありません。体重の増えが気になる人は、身体測定の結果を成長曲線につけて自分の成長を確認してみましょう。



【お知らせ】

12月2日（火）に1年生の保護者を対象にした給食試食会を予定しています。詳しくはミマモルメで配信します。

