

給食だより



令和7年9月24日
川崎市立南菅小学校
保護者向け No.6

秋は、芋や栗、ぶどう、柿などおいしいものがたくさんあり、食欲の秋ともいわれています。ただ、全ての食べ物に言えることですが、食べすぎはよくありません。間食をとるときも様々なことに気を付けて、食べるものを選びましょう。



10月の献立

●食中毒予防の観点から、使用を制限していた揚げパンや生揚げ（冷凍以外）などの食品や献立が使用できるようになりました。
季節の食品をできるだけ多く取り入れるようにしました。

●行事食『お月見』 6日（月）実施
ツナそぼろごはん 芋煮汁 月見団子 きな粉 牛乳

●新製品『抹茶』
5月に収穫したお茶の葉を5か月間寝かせた後、乾燥させ、粉末にしたものです。

●新献立『タッカルビ』 23日（木）実施
下味をつけたとり肉を炒め、たまねぎ、キャベツと、季節の食品のさつま芋、にんじんを加えて、しょうゆとコチジャンで甘辛く味つけしました。

新献立『抹茶きな粉パン』 30日（木）実施
抹茶、きな粉、砂糖、塩を混ぜ、油で揚げたコッペパンにまぶしました。

●季節の食品
かぼちゃ さつま芋 里芋 ジャガ芋 チンゲン菜 にんじん
さけ さば しらす りんご みかん

間食は時間と量を決めるべし



● 間食は、3回の食事できれいなエネルギーや栄養素を補うためにとるものです。だから食べ続けたり、たくさん食べすぎて3回の食事に影響したりしないように注意しましょう。だらだら食べるとむし歯になる危険性を高めますし、食べすぎは肥満や生活習慣病の原因になります。そのため、間食をとる時は食べる時間と量を決めることが大切です。

● また、スナック菓子や清涼飲料水もおいしいですが、成長期に不足しがちなカルシウムや鉄分などの要素を取れるよう、間食の内容にも気を配って、選べるとよいですね。



● 9月8日（月）の給食時には、衛生管理の面から梨を提供することができず、ご心配をおかけしました。その対応策といたしまして、26日（金）の給食時に、梨を追加で提供することになりましたのでお知らせします。

● 今後も、衛生面を十分に配慮した学校給食を実施してまいります。どうぞよろしくお願いたします。

給食だより



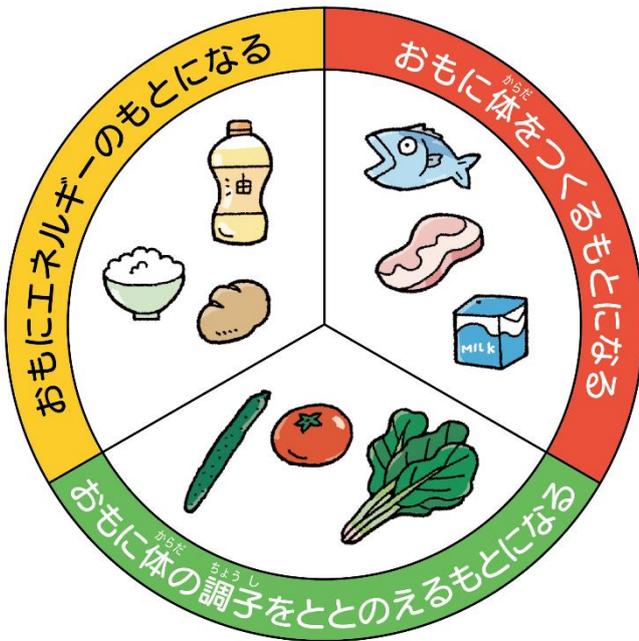
令和7年9月24日
川崎市立南菅小学校
児童向け No.6

10がつのきゅうしょくもくひょう

た もの はたら し 食べ物の働きを知ろう

栄養バランスの良い食事をとることは、難しいことではありません。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て、自然と栄養バランスがととのいます。いつも食べている食事の内容をふり返ってみましょう。

3 バランスよく
食べよう



かたよ
偏りなくとりましょう

3つの食品の グループ

食品は、黄色の「おもにエネルギーのもとになる食品」、赤色の「おもに体をつくるもとになる食品」、緑色の「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループにわけることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。

