



給食だより



家庭数配付

令和6年度 10月号
川崎市立 生田小学校

夏休みが終わり、約1か月が経ちました。学校が始まり少しずつ、生活のリズムも戻ってきたでしょうか。朝晩は少しずつ涼しい日が増えてきましたが、日中は気温が高い日もあり、体温調節が難しい時期です。疲れも出てくるので、免疫力が下がらないよう、温かい汁物などを食べて体をあたためましょう。

* 10月の献立 *

季節の食品

かぼちゃ さつまいも 里芋 ジャガイモ
チンゲン菜 にんじん りんご さば しらす



新献立①「からしあえ」

茹でたもやしと小松菜を、洋がらしと砂糖としょうゆで味付けしました。

新献立②「豚肉と生揚げのカレー炒め」

生揚げを使い、たまねぎ、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した。

「全国都市緑化かわさきフェア」関連献立 10月24日（木）

吸い物には、花形のちらしかまぼこを使用しています。また、焼きのりの包装袋は、中野島中学校生徒が描いたオリジナルパッケージとなっています。

全国都市緑化フェアは、国民ひとり一人が緑の大切さを認識するとともに、緑を守り愉しめる知識を深め、緑がもたらす快適で豊かな暮らしがある街づくりを進めるための普及啓発事業として、昭和58年（1983年）から毎年、全国各地で開催されている花と緑の祭典です。今回、川崎市での開催が決定しており、令和6年10月19日～11月17日、令和7年3月22日～4月13日（53日間）の時期となっています。

* 食物繊維について *

秋に旬を迎える食品といえば、何を思い浮かべますか？野菜は、それぞれ「旬」の時期に栄養価が高くなるとされています。更に、さつまいもやれんこん、きのこなどの秋野菜には食物繊維が多く含まれています。今回は、そんな食物繊維について紹介したいと思います。食物繊維には、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の2種類があり、食品によって異なります。食物繊維は、便のかさを増やして排便をしやすくする効果があり、腸内をスッキリお掃除してくれます。また、腸内環境を整えることで免疫力も向上するため、元気な体づくりにも繋がります。食物繊維の豊富な野菜や果物、芋類、豆類、きのこ類など旬の食品を味わう意味でも食べられると良いなと思います。

水溶性食物繊維

食後血糖値の急激な上昇を抑制します。コレステロールの吸収を抑えます。（かぼちゃ、大根、こんにゃく、海藻類（わかめなど））



不溶性食物繊維

水分を保持し、便のかさを増やして便通と有害物質の排泄を促します。（りんご、ごぼう、豆類（おからなど）、穀類（玄米など）、野菜類）

