

# 給食だより

令和6年9月30日  
川崎市立向丘小学校  
栄養士 田中 晶

夏休みが終わりあっという間に1か月がたちました。給食時間は子どもたちの笑顔と活気にあふれています。

## 【お願い】

手を拭くハンカチやタオル、給食袋、給食ナフキン、机拭きのウェットティッシュやタオルは、ご家庭で準備をお願いします。特に、給食ナフキンは、学習と食事の時間を分けたり、食べこぼした際に拭きとったりできる役割もあるため、毎日持たせてください。

## 4年生 保健「体の発育・発達」

体のよりよい発育・発達のためには食事・運動・睡眠休養のどれも大切です。食事では特に、主食・主菜・副菜のバランスが大切であることを話しました。

また、体をつくるもとになるたんぱく質、骨や歯をつくるもとになるカルシウム、体の調子を整えるビタミンの3つの栄養素が成長期で体が大きくなる子どもたちに特に重要であると話をしました。

## 10月の給食のおしらせ

### ★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

「豚肉と生揚げのカレー炒め」21日(月)

骨を強くしてくれるカルシウムの多い生揚げを使い、カレー味に仕上げます。カレー粉などのスパイスを使用し、色・辛味・うま味・香りなどのおいしさを引き立て、大豆・大豆製品などからも体をつくるもとになる栄養をおいしくとれるよう工夫しています。

「からしあえ」23日(水)

からしには、「和がらし」と「洋がらし」があり、洋がらしはマスタードとも呼ばれ、和がらしに比べ風味や辛みが優しい味わいです。

新献立は、ゆでたまやしと小松菜を洋がらしと砂糖としょうゆで味つけしました。給食では、普段の食事でも不足しがちなビタミンや食物せんいがとれるよう、いろいろな種類の野菜を食べやすいように味付けをして提供しています。