



わん PAKU だより

2024年10月号
大蔵小学校
給食だより

前期も残すところ、1週間となりました。前期のまとめをして、気持ちよく後期を迎えられるように準備できるといいですね。食生活も一緒に振り返ってみましょう。ぜひ一食一食を大切にしてください。

10月の給食目標:じょうぶな体をつくろう

じょうぶな体をつくるために欠かせないのは、「エネルギー」と「たんぱく質」です。米や野菜にもたんぱく質が含まれているので、一食分として考える時には肉や魚の量だけではなく、色々な食品から摂れるたんぱく質を考えながら、毎食欠かさずに十分な量を摂るようにしましょう。

エネルギー

主な食品:ごはん、パン、めん、いも類、油脂類等

起きている時も、寝ている時も、勉強している時も運動している時も常に人はエネルギーを使っています。朝は夕飯で食べたエネルギーを寝ている間に使い切っているので、空っぽの状態です。朝ごはんを食べて学校に行きましょう。三食で足りないときには間食で補いましょう。間食にはおにぎりやパンがおすすめ。

たんぱく質

主な食品:肉、魚、卵、乳製品、大豆製品等

人の体はたんぱく質でできています。たんぱく質は体の中に入ると、アミノ酸として吸収されて、体の色々なところで必要なものに作りかえられます。小学生は毎日体が成長しています。じょうぶな体をつくるためには毎回の食事でも材料を入れましょう。

全国都市緑化かわさきフェアってな〜に？

そもそも「全国都市緑化フェア」とは昭和58(1983)年から毎年、全国各地で巡回して開催されている花と緑の祭典です。川崎は、市制100周年の象徴的事業として、次の100年に向けて、川崎らしくより豊かな環境をつないでいくことなどを基本理念としています。給食では、「全国都市緑化かわさきフェア」に合わせて、オリジナルパッケージの焼きのりを提供します。お楽しみに！

9月に4年生で「めざせ！かみかみ名人」の授業をしました。今のうちによく噛んであごを鍛えることが、一生楽しく食べて健康でいるために、とても重要です。よく噛むものを食べることも、噛むことを意識して回数を増やすことも両方できるといいですね。

10月の給食について

食中毒予防の観点から、使用を制限していた食品や献立が使用できるようになりました。

季節の食品・・・かぼちゃ、さつま芋、里芋、じゃが芋、チンゲン菜、にんじん、りんご、さば、しらすし
新献立・・・21日(月)「豚肉と生揚げのカレー炒め」

カルシウムの多い生揚げを使い、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。

23日(水)「からしあえ」

茹でたまやしと小松菜を、洋がらしと砂糖、しょうゆで味付けしました。

さらに・・・28日(月)「全国都市緑化かわさきフェア」では、中学生がデザインしたパッケージの焼きのりが出ます。どんなデザインが楽しみです！

5月以来の「きな粉パン」が出るよ〜



令和6年10月4日

保護者様

川崎市教育委員会事務局

家庭配布献立表（10月分）記載内容の訂正について（お知らせ）

日頃から学校給食について御理解、御協力をいただき感謝申し上げます。

さて、家庭配布献立表（10月分）につきまして、記載内容に不備がございました。次のとおりとなりますのでお知らせいたします。

○追記内容

「加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について」に、とり肉のケチャップ炒めのペンネマカロニが追加となります。

加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について				
献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質		
		卵	乳	小麦
ハンバーグの野菜あんかけ	ハンバーグ			○
ハヤシライス	デミグラスソース			○
マカロニグラタン	マカロニ			○
	パン粉			○
とり肉のケチャップ炒め	ペンネマカロニ			○ ←追加
コロケ	コロケ			○
フィッシュサンド	ホキフライ			○
ほうとう	ほうとう			○
各種パン				○
※上記のアレルギー原因物質以外に給食で使う食品の中で、とり肉・豚肉・大豆・さば・さけ・いか・りんご・もも・ごまもアレルギーの原因となることがあります。 ※調味料(しょうゆ、酢、みそ)に含まれるアレルギー物質は、除去の対象とはしません。 ※えび、かに、落花生、そば、くるみは使用しません。				

川崎市教育委員会事務局 健康給食推進室
小学校給食・食育推進担当
電話044(200)3349