

10月 給食だより

令和6年9月30日
No.4
川崎市立浅田小学校

10月の献立について

① 献立作成上の留意点

暑さによる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10月から使用できるようになります。(きな粉パン、肉団子など)



② 10月に給食で使用する季節の食品

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



全国都市緑化かわさきフェアの献立について

10月19日(土)から「全国都市緑化かわさきフェア」が開催されます。川崎市の給食では今回の事業とのコラボとして、10月28日(月)に登場する「焼きのり」がオリジナルパッケージで登場します。パッケージのイラストは、川崎市内の中学生が書いたものが採用されています。また、吸い物には可愛らしい花形のちらしめしもお使いします。今回の給食をきっかけに、ご家庭でもぜひ話題にしたいだけだと嬉しいです。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買いたす「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント

備える		
水 1人1日3リットル×3日分以上必要。 	食料品 ● 食べ慣れているもの。 ● 保存性の高いもの。 ● 調理不要で食べられるもの。 	その他 ● ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 ● カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。



スポーツには食事がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日々の練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



10月第2月曜日は「スポーツの日」

試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりととりましょう

