



10月給食だより

令和4年9月29日
調布市立石原小学校
校長 江原 幸一
栄養士 岩崎 可愛

「食欲の秋」、「スポーツの秋」、「読書の秋」と言われるように、秋は気候もよく充実した日々が過ごせる季節です。と同時に、体調を崩しやすい季節でもありますので、よく食べ、よく動き、よく学び、よく寝て、元気に過ごしましょう!! マラソン大会や学年ごとのイベントなどもありますので、体調を整えて行事に備えましょう!

大切にしたい「もったいない」の心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしていた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています※1。これは、世界の食料支援量（2020年度年間約420万t※2）の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることになります。10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月16日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」
※2：国連 WFP による食料支援量

食品ロス削減3つのコツ

1 買い過ぎない 家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。	2 作り過ぎない 家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。	3 食べ残さない 作った料理は早めに食べ切りましょう。
--	--	--

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和3年度版）

★保護者の皆様へ★

1学期に引き続き、食材の高騰が続いています。成長期の子どものために栄養バランスのとれた給食を提供できるように、献立を立てておりますが、仕入れの関係で急な食材変更となる場合もあります。計画的な給食運営のためにも、毎月の給食費納入にご理解・ご協力をお願いします。次回は10月5日(水)です。

スポーツで力を発揮するための食事とは?

健康な体をつくるためのポイント

栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

主食 (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)

……ごはん・パン・めん類など

主菜 (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)

……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)

……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず

朝ごはんを毎日必ず食べる 朝ごはんを食べると、体温が上昇するとともに、脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。朝ごはん抜きでは、熱中症やけがのリスクが高まりますので、毎日必ず食べる習慣をつけましょう。	よくかんで食べる 効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べることが大切です。また、よくかむと満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで過量をとることができます。	睡眠をしっかりとる 体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。体を休めるだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。できれば8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。
---	--	--

試合当日の食事のポイント

★食事は、試合の3～4時間前までにとります。揚げ物や生ものは避け、エネルギー源となる主食をしっかりとりましょう。

★水分補給は、試合の前後、試合中とこまめに行いましょう。

★試合前に補食をとる場合は、エネルギーゼリーやバナナなど、消化のよいものにしましょう。

★試合後は、なるべく早く食事をとり、エネルギーを補給します。食事後時間があいてしまう場合は、補食をとりましょう。

こんだてカレンダー 10月

※使用食材については、裏面の「詳細こんだて表」でご確認ください。

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
牛にゅう たいちゃづけ あつあげと秋やさいの みそチーズやき さつまいもと りんごのあまに	牛にゅう きなこビスキュイパン とりにくと じゃがいもの スープに もやしと わかめのサラダ	牛にゅう マーボー豆腐どん ナムル 中かスープ	牛にゅう パンブキンパン おからのキッシュ 秋やさいの 豆にゅうポトフ	ショア(ストロベリー) きのこごはん さといもと じゃがいもの 和ふうグラタン 月見じる 8日は十三夜
10日	11日	12日	13日	14日
スポーツの日 (学校お休み)	牛にゅう 黒米とチキンの カラフルピラフ かぼちゃと ウインナーのスープ ダブルベリーのジュレ	牛にゅう ちゃんこうどん 白菜とツナの 和ふうサラダ 黒ゴマとさつまいもの むしパン	牛にゅう カブサ ひよこ豆の ポターージュ サウジ風 コーヒープリン	牛にゅう スタミナやきにくどん 豆ふと海そうの ほねぶとサラダ バナナ
17日	18日	19日	20日	21日
マラソン大会 ふりかえ (学校お休み)	牛にゅう さっぽろみそラーメン オニオンチップサラダ いもち	牛にゅう ひじきチャーハン きりぼし大こんの ハリハリづけ 白身魚のウースタン パリパリ スイートポテト	牛にゅう 麦ごはん チーズダッカルビ サムゲタン風スープ ゆず茶ゼリー	牛にゅう 国産小麦の食パン りんごのパワーシjam ヘルシーハンバーグ きのこソース 米粉のクリームスープ
24日	25日	26日	27日	28日
牛にゅう さけの香りごはん やきししゃも にくじゃがのうまに	牛にゅう ライスコロケ トマトソースそえ チキンと大こんの ようふうに みかん	牛にゅう 手作りカレー ウインナーロール 秋やさいの クリームシチュー ぶどうゼリー	牛にゅう もみじごはん にくだんごの いがぐりあげ かきなます のっぺいじる	牛にゅう たらもトースト ぶたにくと豆腐の ストロガノフ ココアプリン
31日				
牛にゅう キャロットライス カラフルお豆の キーマカレー もやしとわかめの さっぱりサラダ 手作りかぼちゃプリン	10月の こんだて	10月は 食品ロス 削減月間	★10月の旬の食材は、 かぼちゃ、ごぼう、 きのこ、さつまいも、 れんこん、チンゲン 菜、くり、いわし、 ぶどう、柿、りんご、 みかん などを。	

<今月のこんだてより>

3日(月) …「国産農林水産物緊急対策事業」

新型コロナウイルスの影響で消費が落ち込んだ食品の、余剰分の廃棄を回避する目的で、学校給食へ提供される事業です。今回は愛媛県産の真鯛を「鯛茶漬け」で、おいしくいただきます。

11日(火) …「目の愛護デー」こんだて

毎年10月10日は「目の愛護デー」で、大切な目の健康を考える日です。11日の給食では、目に良いとされるアントシアニンやビタミンAがたくさんとれる献立を提供します。

13日(木) …世界の料理「サウジアラビア共和国」

サウジアラビアは、アラビア半島の大部分を占める国です。食事は、イスラム法で定められたハラールという規則に則った食品しか食べる事が出来ません。特に豚肉とアルコールは禁止されています。給食では、とり肉を使った「カブサ」というポピュラーなごはん料理と、サウジアラビアでよく食べられるひよこ豆を使ったポターージュ、スパイスを入れて甘くして飲まれるコーヒーをほんのり使ってプリンを作ります。

15日(金) …「マラソン大会前日応援メニュー」

みんなが元気に完走できるように、スタミナのつく献立で応援します。しっかり栄養を吸収できるように、よくかんで食べてくださいね！

14日(木) …郷土料理「北海道」

北海道は日本の食糧庫と言われるほど、たくさんの農産物や海産物が採れ、様々な特産品もあります。その中から今回は、石原小のみんなも大好きなラーメン、いもちと、北海道の学校給食で大人気のサラダを組み合わせました。

20日(木) …世界の料理「大韓民国」

大韓民国は、朝鮮半島の南部にある国です。「栄養のとれるバランスの良い食事をすれば病気にならない」という考え方を基本に、「五味・五色」の考え方や、薬膳料理も多く食べられています。今回は、日本でも人気の鶏肉料理チーズダッカルビと、韓国薬膳料理の代表格の「サムゲタン」を給食風にアレンジして提供します。

21日(金) …国産小麦の食パン

国産小麦を使ったパンの推進プロジェクトで、調布市の代表として石原小学校が選ばれました。いつもの給食のパンとの違いを知るため、いつも以上に味わって食べましょう！