



給食たより

令和元年9月27日
調布市立石原小学校
校長 樋川 宣彦
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！！
全校運動会やマラソン大会もありますので、体調を整えて行事に備えましょう！

食べ物を無駄にしていますか？

10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことです。日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要です。

今年9月、「食品ロスの削減の推進に関する法律」（食品ロス削減推進法）が公布され、食品ロス削減月間が定められました。



必要な物を、使い切れる分だけ買う

すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ

家族が食べ切れる量を考えて、料理を作る

食品ロスを防ぐためにできること

余った食品を使い切る日を設ける

冷蔵庫や食品庫は「整理整頓し」、「見える化」する

冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する

Q1=①なす ②さといも ③えのきたけ

Q2=

Q3=①サンマ ②サケ ③カツオ

9月号たべものシラエツクワイスのこたえ

スポーツを頑張る皆さんへ ～スポーツと栄養について～

食事は、主食、主菜、副菜・汁物・果物、乳製品をそろえましょう。



- 主食** ……主にエネルギーのもとになる【ご飯、パン、麺類】
- 主菜** ……主に体をつくるもとになる【肉、魚、卵、大豆製品】
- 副菜・汁物** ……主に体の調子を整えるもとになる【野菜、きのこ、海藻、いも類】
- ★汁物は、水分と塩分の補給にも◎**
- 乳製品** ……ビタミン、食物繊維などの補給に
- 果物** ……カルシウムなどの補給に
- ★果物と乳製品は、間食（補食）としてとるのもオススメ！**

不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとりましょう。

鉄を多く含む食品

豚肉、アサリ、大豆製品、レバー、小松菜、カツオ、ひじき

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、小魚、豆腐、小松菜、大豆製品、ひじき

水分補給は、こまめに行いましょう。



運動後は疲労回復に努めましょう。

運動後は、なるべく早く、糖質でエネルギーを補給します。

おにぎり、ゼリー飲料、果物や果汁100%ジュースなど

激しい運動後は内臓も疲れているので、食事は消化の良いものがオススメです。

★のどが潤いたと感じる前に飲むこと！



★保護者の皆様へ★ 毎月の給食費納入にご理解・ご協力をお願いいたします。
10月は1日(火)、および15日(火)です。

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	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
10月	ぎゅうにゅう さけのかおりごはん やきししゃも にくじゃがのうまに ぶどう	ぎゅうにゅう パインパン とうふとうにゅうのか かき揚げ かぶとくさいと ベーコンのスープに	ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやきどん なすとがぼうし みそ つぶつぶゼリー	ぎゅうにゅう ぜんとうあんそう 全校運動会のため ぎゅうにゅう 給食なし
7日	ぎゅうにゅう セサミパン フィッシュ アンドチップス スコッチブロス アップルクラムブル	ぎゅうにゅう ごはん ひじきふりかけ さかなの しおこうじやき さつまじる なし	ぎゅうにゅう くろまいと チキンの カラフルピラフ かぼちゃと ウィンナーのスープ ダブルバリーのジュレ	ぎゅうにゅう むぎごはん だいずとじゃこの あまからに あきやさいと とりにくのいために しらたまじる きつかみかん
14日	ぎゅうにゅう とどめせ (ごもくばらすし) パチそうめんじる はくとうゼリー	ぎゅうにゅう カレーピラフ あきじやの ポテサラやき やさいスープ オレンジ	ぎゅうにゅう やさいたつぶり しおラーメン チリコンカンの サモサふう じゃがいもの ちゅうかいため パイン	ぎゅうにゅう スタミナやきにくとん とうふと わかめのサラダ バナナ
21日	ぎゅうにゅう シーフードピラフ カリカリ ビーンズサラダ ココアケーキ	ぎゅうにゅう てづくり ハムコーンパン チキンポトフ フルーツ ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう むぎごはん さかなの ちゅうかう ステーキ とりにくとあなの うすくずじる	ぎゅうにゅう ごはん にくじゃがコロッケ キャベツのあさづけ みそけんちんじる みかん
28日	ぎゅうにゅう ひじきチャーハン ちゅうかう ごもくたまごやき わかめスープ かき	ぎゅうにゅう はいがパン りんごのパワージャム もちむぎとおからの わふうバーグ こめこの クリームスープ	ぎゅうにゅう さんまごはん ゆかりあえ ぐたくさんみそじる りんご	ぎゅうにゅう キャロットライス カラフルおまめの キーマカレー だいこんと ツナのサラダ かぼちゃプリン

<今月のこんだてより>

2日(水)…「とうふの日」

10月2日は10と2の語呂合わせで「とうふの日」です。日本豆腐協会が、1993年に制定しました。大豆から作られている「とうふ」は日本を代表する歴史のある健康食品です。普段の食事で積極的に取り入れたい食品ですね。給食では「とうふと豆乳の重ね焼き」で味わいます。

7日(月)…「世界の料理」

現在、日本で開催されている「ラグビーワールドカップ」にちなんで給食です。今回は、10月13日に行われる、日本の対戦国、スコットランド料理を提供します。

10日(木)…「目の愛護デー」

大切な目の健康を考える日です。この日の給食では、目に良いとされるアントシアニンやビタミンAがたくさんとなる献立にしました。

15日(火)…「郷土料理『岡山県』」

「とどめせ」は、炊き込みごはん「とどろく」が混ざって偶然できた料理だそうです。具は様々ですが、ちくわや里芋を入れるのが特徴です。「パチ」はそうめんを作る時にできる端の部分で、三味線のパチに似ていることから、そう呼ばれるそうです。

12日(金)…「マラソン大会前日応援メニュー」

みんなが元気に走定できるように、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！

23日(水)…「てづくりパン」

パン生地で給食室で手作りします！みんなの大好きなハムとコーンをたっぷりのせて焼き上げます。全員で味わうので、乳も卵も使わないレシピを考えました！お楽しみに～♪

31日(木)…「ハロウィン」

ハロウィンは秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す、ヨーロッパ発祥のお祭りです。最近では仮装大会が行われたり、かぼちゃのおぼけ(ジャック・オー・ランタン)を飾るなど、大人から子どもまで楽しめるイベントになりました。給食ではハロウィンのかぼちゃに因んで、かぼちゃプリンを手作りします。

