

10月 きゅうしよくだより

令和5年10月3日
荒川区立峡田小学校
校長 津田 利枝
栄養教諭 馬場 みき

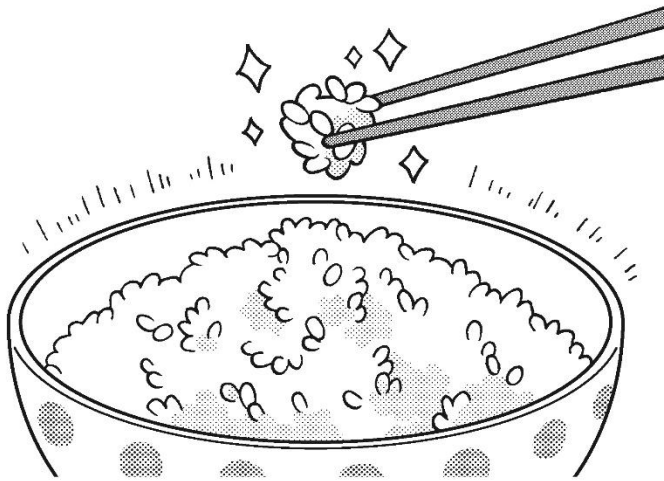
2学期が始まって1か月が過ぎました。運動会へ向けて気合の入った練習の日々でしたが、体は確実に疲れていると思います。疲れをとったり傷ついた筋肉を治したりするにはタンパク質が欠かせません。また、そのタンパク質を体の中でうまく使うには、ビタミンB群が大切です。意識して食べ合わせを試みてください。



す きら た
好き嫌いしないで食べよう

食べ物には、それぞれ働きがあります。エネルギーになる炭水化物、体をつくるたんぱく質、体の調子を整えるビタミン、ミネラルです。それぞれの栄養素が協力して働くことにより、健康な身体がつくられ、保たれています。給食では、それぞれの栄養素が摂れるように、たくさんの食材を使っています。好き嫌いをするとうちがちな栄養素を摂ることができません。何でも食べられるように努力しましょう。

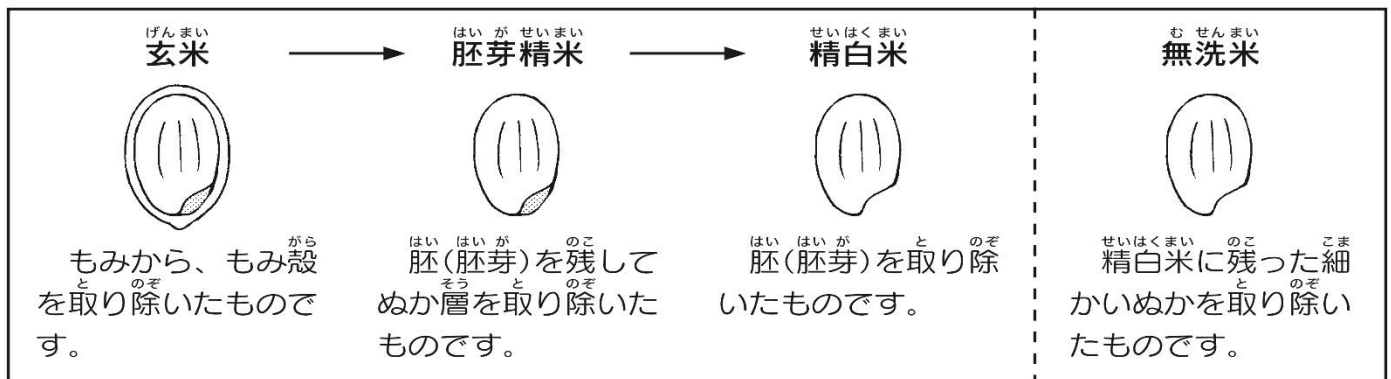
おいしい新米の季節になりました



新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

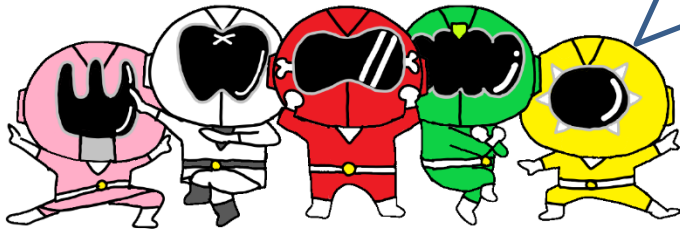
新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物(糖質)は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。

©少年写真新聞社2023



©少年写真新聞社2023

もりもり
タベルンジャー



9月22日に、峡田小学校の給食・食育を盛り上げるために作られたキャラクターの紹介を動画でしました。紹介には、給食委員の皆さんが動画に出演してくれ、全学年で給食時間に見ました。「どうしていろいろなものを食べなくてはいけないの?」「食事を食べるだけでなく、よく噛む・マナーを守ることも大切」ということを学びました。2年生は9月と10月にタベルンジャーを目指すための学級活動を実施します。自分のめあてをたて、1週間挑戦します!



タベルンレッド
ちきんにく ほね たもの
血や筋肉、骨になる食べ物




タベルンイエロー
ねつ ちから たもの
熱や力のもとになる食べ物




タベルングリーン
からだ ちよろし とどの たもの
体の調子を整える食べ物




タベルンピンク
しよく えちけつと まなあ
食事のエチケットやマナーを
教えてくれる



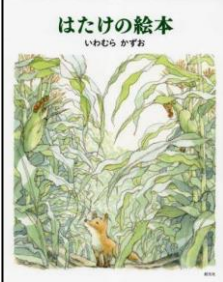

タベルンホワイト
かよおし
よく噛むことの良さを教えて
くれる。




10月は読書月間です!~Bookメニュー~ 「ぼくのじゃがいも」
メニュー:牛乳、ピリ辛クッパ、ごまだれ海藻サラダ、「おすそわけのおじゃが」
ペットが欲しいアルバイトにパパがくれたのは1個のじゃがいも…!!ただのじゃがいもだと思っていたけれど、だんだんとじゃがいもがかわいそうに見えてきて。かなこ先生の読み聞かせをお楽しみに!!

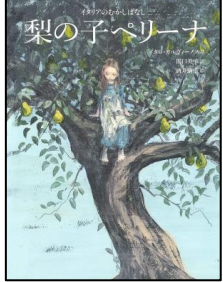


10月におすすめ!食に関する本・絵本~学校図書館司書のかなこ先生に選んでいただきました~



はたけの絵本
いむら おおお

野菜と動物の観察から生まれた
さまざまな物語。季節の移り
わりや旬の農作物が素敵な絵と
ともに掲載されています。10月は、
「さといもとかえる」。ぜひ読んで
てください! (荒川区推薦図書より 2年生むけ)



梨の子ペリーナ
ペリーナ

梨と一緒にかごに入れられ王様の
宮殿にやってきたペリーナは、王子と
も仲良くなりました。しかし、ありもし
ない噂を流され、魔法の宝をとって
こいと、宮殿をおいだされてしまっ
たペリーナ。歩いて歩いて、梨の木に
でくわすと… (荒川区推薦図書より 3年生むけ)



ちゅうもんのおおいりょうりてん
名作絵本ライブラリー

2人の若い紳士は獵へとでかけた
山奥で道に迷ってしまいました。そこ
で見つけた一軒の料理店。2人は喜
んで中へと入りますが、そこにはたく
さんの扉が…宮沢賢治さんの名作
を絵本化したものです。
(荒川区推薦図書より 6年生むけ)