

10月 きゅうしょくだより

令和6年9月30日
荒川区立峡田小学校
校長 松本 典之
栄養教諭 馬場 みき

厳しい暑さが続いていましたが、秋らしい風を感じるようになりました。秋は、「食欲の秋」と言われるほど、様々な食材が旬を迎えます。しかし近年、天候不順や気候変動の関係で日本の四季があるからこそ育つ野菜や果物の旬や、生育に影響が出ているそうです。「フードマイレージ」という言葉を知っていますか？食材を輸送するときに環境に与える負荷を示すものです。近場でとれたのものを購入すれば、環境に与える影響も少なくなります。お買い物の際はお子さんと一緒に、産地にも注目して買い物していただきたいと思います。



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。何でも食べられるようになると、よりよいですね！一口からチャレンジしましょう。

～学校での好き嫌いとの付き合い方～

人とは
くらべない！



児童は、日々の給食でとてもよくチャレンジしています。好き嫌いとは個性です。なので、周りの子と比べる必要はありません。1年生のとき給食が苦手でも、体の成長も伴い食分が普通に食べられるようになっている児童もたくさんいます。ゆっくりとステップアップしていこうと思います。学校での給食のチャレンジの話を聞いたらたくさんほめてあげてください！！



苦手なものはずっと
食べられないと
思い込まない



苦手なものは食卓に出すのを躊躇してしまいがちですが、給食では苦手なものであっても目に触れる機会になっています。保護者の方々も、「大人になったら食べられるようになった」という経験はありませんか？そのタイミングは、10年後かもしれないし明日かもしれません。たまにでかまいません、ご自宅でもお子さんの苦手なものを出して目に触れる機会をつくり、それを大人が「おいしい」と食べているのを見せる機会をつくってみてください！

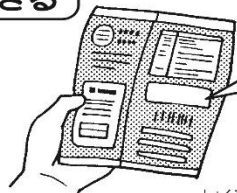
自分でできる
おうちの人と一緒に



にチャレンジ！

自分で
できる

塩分の量を知ろう

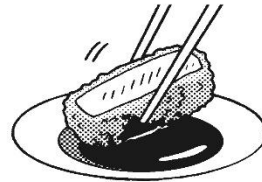


食塩相当量 0.5g

コンビニなどで食品を買う時は、栄養成分表示の食塩相当量を確認します。10～11歳の1日の摂取基準は男女共に6.0g未満です。

自分で
できる

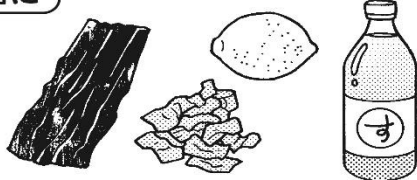
食べ方を工夫しよう



ソースなどの調味料は、料理にかけずにつける、ラーメンなどのスープはできるだけ残すなどの工夫をすると、塩分量を減らせます。

おうちの人
と一緒に

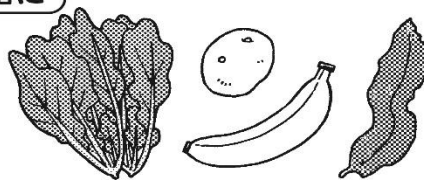
だしや酸味を生かす



昆布やかつおぶしなどでだしをとったり、かんきつ類や酢などの酸味を生かしたりすると、薄味でもおいしく食べられます。

おうちの人
と一緒に

カリウムをとる



カリウムは、塩分(ナトリウム)を体の外に排出しやすくします。野菜やいも、果物、海藻などに多いので、積極的に食べましょう。

©少年写真新聞社2024

食品ロスを
減らすために

賞味期限と消費期限を知ろう

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。賞味期限はおいしく食べることができる期限(未開封の場合)で、消費期限は過ぎたら食べない方がよい期限です。期限表示の意味を正しく理解すれば、食品ロスを防ぐことができます。

すぐに食べられなくなるわけじゃないよ！



賞味期限

過ぎてしまったら食べないでね！



消費期限

©少年写真新聞社2024

10月は読書月間です！～Bookメニュー～「おつきさまのりんご」

メニュー：10月25日(金)

牛乳、アマトリチャーナ、コロコロサラダ、まん丸りんごパイ

昼間寝て、夜に活動するふくろうのフーフーは、いつもひとりぼっち。お月さまだけが話し相手でした。そして、お月さまが青白くやせてくると、心配しフーフーは、塔のてっぺんにりんごを置きます。そのりんごは……

