

10月 きゅうしょくだより

令和 8 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
栄養士 保坂 早紀

実りの秋を迎えました。秋はたくさんの農産物や海産物が旬を迎え、自然の恵みを感じられる季節です。給食では、旬の食材のおいしさを味わうとともに、食べ物がどのように作られ、私たちの健康を支えているのかについても学んでいきます。毎日の食事を大切にしながら、健康な体づくりにつなげていきましょう。



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。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。

好き嫌いは悪いことではありません！

好き嫌いがあることは、決して悪いことではありません。大切なのは、苦手な食べ物に少しずつ挑戦してみる気持ちです。ご家庭でも、「一口食べられたね」「挑戦できたね」と、お子さんの小さな一歩を認めながら、温かく見守っていただければと思います。

「家では野菜を食べるのに、給食のサラダは食べているようです…」というお声をお聞きすることがあります。給食のサラダは、全てゆでて作っています。(衛生管理の関係上)給食のサラダづくりのひみつをお知らせします！



給食のサラダのひみつ

おいしくて
あんなサラダに
するために…

1 ゆでる

やさいを ゆでて、
やわらかくします。



たべやすく
なるよ！

2 冷やす

ゆでた やさいを
つめたいみずで しっかり
冷やします。



シャキッと
しよつかに
なるよ！

3 食べる直前に和える

やさいの みずけを きって、
食べる直前に ドレッシングで
和えます。



おいしさが
そのまま！

給食で人気のドレッシングのレシピをご紹介します。

ご希望の方はお声かけください。

とり過ぎないで 塩分！

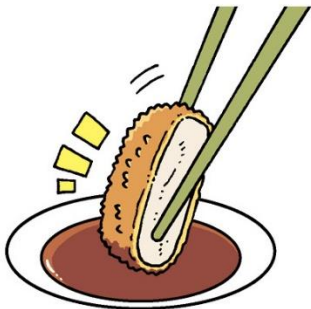
えんぶん からだ ひつよう えいようそ
塩分は体に必要な栄養素ですが、とり過ぎ
ると、将来、高血圧になり、心臓や脳の病気
などの生活習慣病につながるおそれがありま
す。ハムやウインナーソーセージ、お菓子や
めん類など、身近な食品にもたくさんの塩分
が含まれています。子どもの頃から薄味に慣
れて塩分をとり過ぎないことが、将来の病気
の予防にもつながります。



©少年写真新聞社2026

自分のできる 減塩

ちょう み りょう
調味料はかけずに
つける！



るい しる のこ
めん類の汁は残す！



えい よう せい ぶん ひょう じ
栄養成分表示を
見る！



©少年写真新聞社2026

～10月は読書月間です！～

10月27日(火)Book メニュー

- ・牛乳
- ・コーンピラフ
- ・二人のあったかシチュー
- ・キャベツパイ

やぎのメエさんとぶたのブウさんは、おとなり同士のなかよしさん。メエさんは、今日、ブウさんちの晩ごはんにおよばれなのですが…。

