

# 10月給食だより

令和 6年 9月 30日  
 杉並区立三谷小学校  
 校長 入倉 勝  
 栄養士 石井 明美

だんだんと秋が深まってきました。秋といえば、さつまいも・里いも・りんごなど…給食でも様々な秋の味覚が登場します。これから運動会の練習も徐々に始まるので、栄養と睡眠を十分にとり、「早寝・早起き・朝ごはん」で体調を整えていきましょう。

## スポーツには**食事**が**カギ**!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会やスポーツの試合などで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



10月第2月曜日は  
「スポーツの日」

### ● 試合・競技当日の食事は？

#### 朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



#### 試合の前後に水分をしっかりととりましょう



## 目の健康に役立つ**食べ物**とは？



近年、裸眼視力 1.0 未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。三谷小でも今年度の定期健康診断では、高学年(4~6年)女子に1.0未満の児童が多い傾向にありました。10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミン A」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。β-カロテンは、体内で効率よくビタミン A に変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。※文部科学省「学校保健統計調査」



#### ビタミン A を多く含む



#### ルテイン を多く含む



#### β-カロテン を多く含む



#### ゼアキサンチン を多く含む





# 10月の給食紹介



## ◆ 9日(水) ココア揚げパン ◆

三谷小の揚げパンといえば、きなこ揚げパンが定番ですが、10月は、初登場のココア揚げパンを作ります!甘くない純ココアを使うので、子どもたちが食べやすいように、ココアと砂糖の割合や分量を考えました。(ココアの量が多すぎると、子どもには苦い味になってしまいます...)お楽しみに♪

## ◆ 15日(火)お月見献立 十三夜 ◆



お月見には、十五夜と十三夜があるのを知っていますか?十五夜は中国から伝わった行事ですが、十三夜は日本独自の月見行事で、「中秋の名月」の「後の月」といわれています。里いもをお供えする十五夜が「芋名月」と呼ばれるのに対して、栗や豆をお供えする十三夜は「栗名月、豆名月」と呼ばれます。給食では、「くり五目おこわ」と給食室特製の「みたらしだんご」を作ります。

## ◆ 21日(月)チキンチキンごぼう ◆

「チキンチキンごぼう」は、山口県の給食で人気になったメニューで、地元では、コンビニやパン屋さんのメニューにもなるほど大人気なのだそうです!あまからのタレで、ごはんも進む味つけです。お楽しみに♪



## ◆ 25日(金) 運動会応援献立 ◆

26日の運動会に向けて縁起をかついだ「ソースかつどん」です。給食室もみなさんを応援します!みなさん、がんばってくださいね。



## ◆ 30日(水) 食品ロス削減の日だしがらを使った「エコふりかけごはん」 ◆

給食では、みそ汁などの汁物を作る際は、さば節などを使ってだしをとっていますが、普段はだしをとった後に捨ててしまいます。30日は、食品ロス削減の日なので、汁物のだしをとった後の「だしがら」を再利用して、ふりかけを作ります。食品ロスについて考えるきっかけになればと思います。

※ ホームページの食材産地表示システムですが、7月から区内の全ての学校で不具合が生じており、現在も更新ができない状況です。ご迷惑をおかけして申し訳ございません。

## 安全・おいしい! お弁当作りのポイント



26日の運動会は、給食ではなく、お家からお弁当を持ってきます。食中毒予防の3原則である「細菌をつけない・増やさない・やっつける」に気をつけて、お弁当の準備をお願いします。



### 増やさない



- ★ ご飯やおかずは、よく冷めます。
- ★ 詰める際は、素手ではなく、箸や使い捨て手袋を使う。
- ★ おかず同士がくっ付かないよう、カップや仕切りを使い、隙間なく詰める。



- ★ 保冷材や保冷バッグを利用し、温度が上がらないような工夫をする。

