

給食だより10月号



令和5年10月2日
横浜市立折本小学校
校長 古屋 澄人
栄養職員 篠原智佳子

少し涼しくなり、秋の訪れを感じます。給食でも秋を感じられる献立をたくさん取り入れています。運動会を控えた子ども達は、活気にあふれています。当日に元気いっぱい活動できるよう、毎日の食事は好き嫌いせずバランスよく食べることを意識できると良いですね。



10月の献立の特色

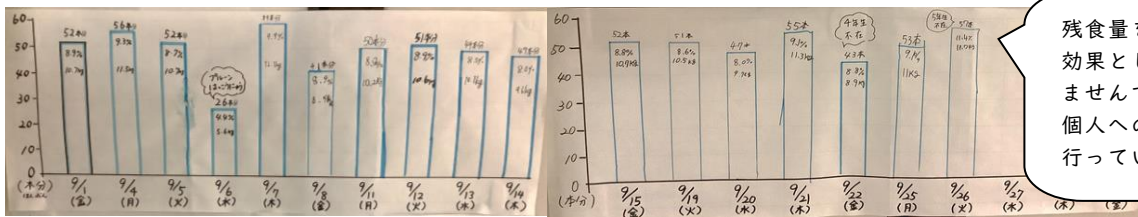
- 食欲の秋、収穫の秋を感じられる献立にしました。(かつおのあんかけ、煮魚(さば)、ふくめ煮、秋味ごはんの具、きのこスパゲティ)
- 十三夜(10月27日)にちなんだ献立として、「さつまいもと栗の甘煮」を取り入れました。
- 旬の食品を多く取り入れました。(さば、かつお、さけ、さつまいも、さといも、栗、しめじ、えのきたけ、りんご、みかん)
- 今月の地場野菜:「こまつな・キャベツ・だいこん」
- 今月の自校炊飯: 4年・個別級10月10日(火)、5年・個別級20日(金)、6年・個別級25日(水)
- ※10月16日(月)運動会の代休のため給食はありません。

残食調べ～牛乳～

○牛乳の残食を調べています。

牛乳の残しが多いので、どれくらい残っているかを調べて給食委員会がグラフにしています。すると、平均して約50本(約10kg)の牛乳が毎日捨てられているという事がわかりました。

牛乳を残す理由を児童に聞くと、「苦手だから」「味が嫌い」という理由が多いです。プルーン発酵乳の日よりも2倍の量が余っているので、嗜好による残しが多いことがわかります。



残食量を視覚化しても、効果としてすぐには表れませんでした。学級全体や個人への支援も引き続き行っていきます。

夏休み明けに身長がぐんと伸びた人も多いです。牛乳は骨を強くするカルシウムが多いので、身長が伸びる今、是非取って欲しい食品です。給食でしか牛乳を取っていないという児童も多いため、牛乳を冷蔵庫に入れておくなど、ご家庭でも気軽に牛乳が飲める環境づくりをしていただければと思います。

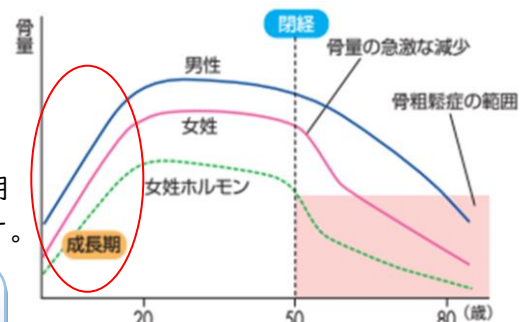
カルシウムをコツコツ取って骨貯金をしよう

カルシウムは骨や歯をつくるだけでなく、筋肉や神経の働きをスムーズにする効果があります。

カルシウムは、骨や歯に貯めてありますが、筋肉や神経を働かせるのに必要な分が不足すると、骨に貯めてあったカルシウムは毎日減っていきます。骨をつくるためのカルシウムが減少すると、骨がスカスカになり、骨折しやすくなります。

骨量は女性は18歳、男性は20歳でピークを迎えます。成長期の今が、丈夫な骨をつくる大事な時期だと右の図からわかります。

加齢にともなう骨量の減少



資料/骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル第2版(ライフサイエンス出版 2014年)

■カルシウムを多く含む食品を食べて骨貯金をしよう■

- 牛乳・乳製品、小魚、小松菜、切干大根、ひじき、木綿豆腐、生揚げなど

