

しょくいく 食育だより

10月号



10月の給食目標
食事前後の過ごし方
を考えて行動しよう。

令和6年9月30日
横浜市立平沼小学校
校長 寺岡 徹
栄養教諭 星 智美

10月は食欲の秋、収穫の秋を感じられる献立を多く取り入れています。秋は遠足や校外学習、体験学習などの行事もあります。給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送りましょう。

10月の献立変更



	変更前	変更後	変更理由
8日 (火)	あげパン、牛乳、 野菜のスープ煮、みかん	あげパン、牛乳、 <u>タイピーエン</u> 、みかん	熊本県の郷土料理を知る。
25日 (金)	麦ごはん、牛乳、豚肉のごままぶし みそ汁、焼きのり	<u>栗ごはん</u> 、牛乳 豚肉のごままぶし、みそ汁	季節の食べ物(栗)を使ったごはんを味わう。

【材料と分量(中学年一人分の量<g>)]

★8日(火)

タイピーエン:豚肉 20、うずら卵 16、おきえび 10、いか 10、キャベツ20、たまねぎ15、にんじん10、ねぎ7
はるさめ4、しょうゆ 2.7、塩 0.6、こしょう 0.02、ごま油 0.7、でんぷん 0.8、豚がらスープ・水110

★25日(金)栗ごはん:精白米 72、もち米 7、栗(蒸し)10、しょうゆ 0.2、塩 0.2、酒1

今月のはま菜ちゃん(市内産)
こまつな・さつまいも・キャベツ

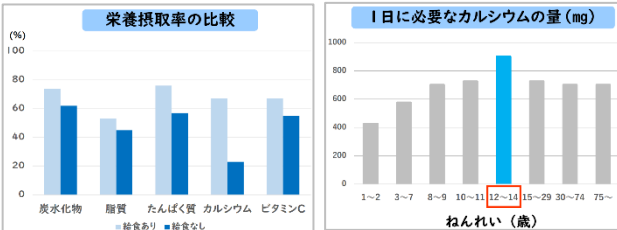


食育の取組

★6年生 学級活動【9月】

「健康によい食習慣を身に付けよう」

成長期に必要な栄養素をとるためには、どんな食べ方をしたらよいか考えました。夏休み中の食事調べから、自分の食事を振り返り、これからのめあてを決めて、実践しました。



給食がない日はカルシウムの摂取率が特に少ないです。成長期は骨や歯を作る大事な時期のため、カルシウムの必要量が一番多くなっています。牛乳以外にも小魚や豆類なども意識してとってほしいと思います。



<振り返り>

- ・成長期にカルシウムを取る大切さを知り、家でも牛乳を飲むように意識しました。
- ・できるだけカルシウムをたくさんとろうと意識した。これからも続けていきたいです。



食品ロス削減月間



★10月は「食品ロス削減月間」

日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品(食品ロス)が、年間約612万トン発生しています(平成29年度統計)。これは、国民1人当たり換算すると、毎日ご飯茶碗1杯分(約132g)を捨てている計算になります。

<食品ロスを減らすためにできること>

食べ残しを
しない

買いすぎ
ない

捨てる
ない



給食でも食べ残しが減るように、献立内容や味付けを工夫したり、野菜の皮を厚く剥かないようにしたりしています。

★食料自給率

8月に令和5(2023)年度の食料自給率が農林水産省より公表されました。カロリーベース自給率は、前年度並みの38%となりました。



農水省自給率資料

日本の食の現状を知り、それぞれの立場で何が出来るのか、考えて「食品ロス削減月間」を過ごしてほしいと思います。