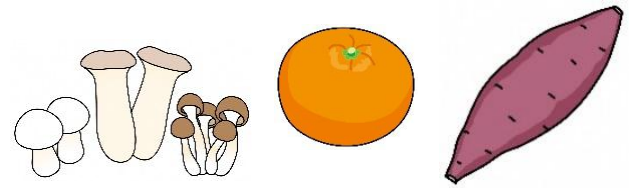




ようやく暑さがやわらぎ、秋の気配を感じるようになってきました。本校では体調を崩している子どもたちもみられます。手洗いをしっかりし、規則正しい生活を心がけていきましょう。

秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、くり、きのこと類などの食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。



今月の給食

- 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)、さけのクリームシチュー、きのこスパゲティ、秋味ごはんの具、ふくめ煮)
- 十三夜(10/23)にちなんで献立として、「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、しめじ、栗、えのきたけ、エリンギ、りんご、みかん)

「食育基本法」 が改正されました



「食育基本法」は、さまざまな食の課題を解決し、国民が健康に暮らせる社会をつくるために、平成17(2005)年に制定されました。それから20年の間に、私たちの食を取り巻く環境は大きく変化し、食育の重要性はさらに高まっています。

令和8(2026)年5月に改正された「食育基本法」では、社会情勢の変化を踏まえ、食料安全保障の確保や、「大人の食育」の推進が新たに位置づけられました。また、学校での食育をより充実させるため、食育の指導にふさわしい職員として「栄養教諭」が例示されたほか、農林漁業教育や外部人材の活用についても盛り込まれています。

食育は、個人の健康づくりにとどまらず、国民全体で持続可能な食を支えるための重要な取り組みとして、その役割を広げています。食べ物が食卓に届くまでの流れを知り、農業や漁業をはじめ、食を支える人たちへの理解を深めていきましょう。

10/19(月)~26(月)まで、栄養教諭の実習生を受け入れます。

実習生が3年生の学級で食育の授業を行う予定です。

給食時間にも学級訪問をし、食育を進めます。

今年度、栄養教諭が配置され、給食をクラスで一緒に食べ、簡単な食育の話をしています。各クラス、2回目の訪問が始まりました。食べ物のほたらき・マナーなどは、繰り返し話をすることで身についていくものと考えています。

また、家庭科や保健・特別活動の授業にも参画し、食に関わる内容を指導しています。

PTA 主催の給食体験会では、その一部も実際にご覧いただく予定です。

10月



きゅうしょくしつのれいぞうこに、はっています



よこはま そだ やさい つか よこはま ちよくせつ とど
横浜で育った野菜を使います。JA横浜から直接、届けてもらいます。



日	曜日	パン・ごはん	ジャム・チーズなど	さやうにやう	おおきなおかず	ちいさなおかず		デザート	おしらせ
1	木	コッペパン	ブルーベリージャム		わかめスープ★	かわりごもくめ			パンをひとくちのおおきさにちぎってから、ジャムをつけてたべましょう。
2	金	おぎごはん			みそしる	おやこどのぐ		くろみつかん	くろみつかんは、きゅうしょくしつのてづくりデザートです。きなこをかけてたべます。
5	月	ごはん			ごじる★	ひじきごはんのぐ	ししゃもフライ		ししゃもフライは1,2ねんせいには1ばん、3～6ねんせい・せんせいには2ほんずつです。
6	火	くろパン			さけのクリームシチュー	コーンサラダ★			しゅんのさかなの「さけ」をつかったシチューです。いろどりにこまつなをいれます。
7	水	ごはん			タンタンスープ★	あげぎょうざ	ゆでやさい		あげぎょうざは1,2ねんせいには2こ、3～6ねんせい・せんせいには3こずつです。
8	木	おぎごはん			かきたまじる★	ぶたにくのごままぶし	なっとう		なっとうのたれも、きゅうしょくしつでだしをとって、てづくりしています。
9	金	はいがパン			チリコンカーン	やさいソテー★		ミックスフルーツ	もも・パイナップルのミックスフルーツです。
12	月	スポーツのひ							
13	火	ごはん			すましじる	かつおのあんかけ	そくせきづけ		きゅうりとかぶのそくせきづけです。
14	水	ロールパン			ソースやきそば★	ちゅうかあえ		ヨーグルト	せんぎりにしただいこんとにんじんのちゅうかあえです。
15	木	おぎごはん	やきのり		さつまじる★	ぶたにくときりぼしだいこんのもの★			さつまじるは、かごしまけんのきょうどりょうりです。
16	金	ごはん			にらたまスープ	サンマードんのぐ		りんご	よこはまの「サンマーめん」をごはんにあうようにアレンジしました。
19	月	ごはん			はるさめスープ★	タッカルビ★			タッカルビは、かんこくのりょうりです。さつまいもがはいっています。
20	火	ごはん			みそしる★	にざかな	いそかあえ★		さばをしょうゆあじでにふくめます。ごはんのすずむさかなりょうりです。
21	水	はいがごはん	ブルーはっこうにやう		ポークカレー	ごますあえ			もやしときゅうりのごますあえです。
22	木	ごはん			みそしる★	あきあじごはんのぐ	さつまいもとくりのあまに★		さけ・しめじなど、あきにおいしいものをつかいました。
23	金	ぶどうパン	チーズ		きのこスパゲティ★	ひじきサラダ			しょうゆであじつけをした わふうあじのきのこスパゲティです。
26	月	ごはん			クリームスープ	チキンライスのぐ		りんご	チキンライスのぐを、ごはんによくまぜてたべましょう。
27	火	ごはん			みそしる★	いわしのかばやき	ごまじょうゆあえ★		ゆでたまやしとこまつなを、ごまじょうゆであえます。
28	水	おぎごはん			さわにわん	ツナそばろ	ぶどうまめ		さわにわんは、せんぎりにした、ぶたにくや、やさいのたくさんはいたるものです。
29	木	あげパン			やさいのスープに★			みかん	きなこあじのあげパンです。
30	金	ごはん			ふくめに	おひたし★	ふりかけ		ちりめんじゃこと、しろごまでつくる、きゅうしょくしつてづくりのふりかけです。



みかく あき しょくよく あき どんしょ あき うんどう あきご
味覚の秋・食欲の秋・読書の秋・運動の秋……
たの
楽しいことがいっぱいですね。





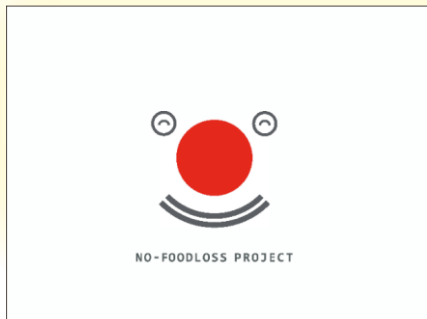
10月は「食品ロス削減月間」です!

—10月30日は「食品ロス削減の日」—



どんな大きな産地でも、食糧資源は「無限」ではありません。さまざまな自然の影響によって、農産物が不作になったり、魚の漁獲量が減ったりしています。**私たちの命をつなぐ貴重な食べ物**を大切にいただくために、**食品ロス削減**を実践していきましょう。

右のイラストを見たことがありますか?これは、農林水産省が作成した食品ロス削減国民運動のキャラクター「ろすのん」です。この名前には、「食品ロスをなくす(non)」という願いが込められています。「ろすのん」の真ん中の赤い円はお皿、下の2本の線は「おはし」がイメージされています。



では、「ろすのん」を左のような笑顔にするためには、どんなことに取り組んだらよいのでしょうか?

- 食べきれ分だけ作る。
- 野菜の皮など食べられる部分はむだなく使う。
- 自分に合った量を残さずに食べる。
- 冷蔵庫の中の食品をこまめにチェックする。

などが考えられますね。自分にできることから少しずつ実践していきましょう。



給食時間にできること



1 協力して準備をし、
食べる時間を確保
する



食べているときも
時間を意識しましょう



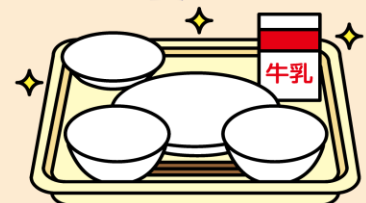
2 自分が食べ切れる
量に調整する



体に必要な量を
知ることも大切です



3 食べ残しのないように、
きれいに食べる



「お皿ピカピカ」
を目指しましょう



賢く付き合おう、食塩！

塩は体にとって大切なもの。しかし！

塩(食塩)は生きるために
必要なものだけど…



塩をとりすぎると、血管の血液量が増えて「高血圧」を引き起こします。

「高血圧」は血管を傷め、さまざまな病気の原因になります。また塩のとりすぎは胃がんの原因にもなります。

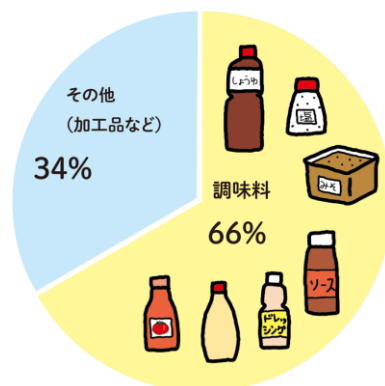
1食「2g界限」を
目安に1日の中で調整

男子	げんじょうち (7~14歳)	さい	現状値	8.9g	
	もくひょうち (12~14歳)	さい	目標値	7.0g	未満
	もくひょうち (10~11歳)	さい	目標値	6.0g	未満
女子	げんじょうち (7~14歳)	さい	現状値	8.2g	
	もくひょうち (12~14歳)	さい	目標値	6.5g	未満
	もくひょうち (10~11歳)	さい	目標値	6.0g	未満

現状値「令和元年国民栄養・健康調査」
目標値「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

日本人の食塩の取りすぎが続いています。1日 6~7g未満ほどを目安に1日の中で調整しましょう。

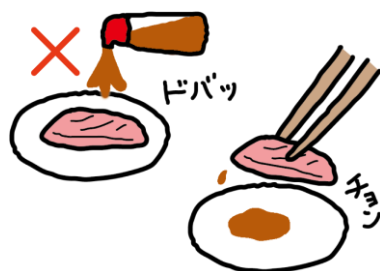
調味料にとくに注意！



日本人の食事で、何から食塩を多くとっているかを調べると、約70%が調味料からでした。しょうゆ、みそ、ソースなどには食塩が多く含まれています。

賢く塩をとるために

「かける」ではなく
ちょっと「つける」



フライや刺身など、調味料を使って味を調整するときは、上から「かける」のではなく、小皿などに一度入れてから「つける」方が食塩をとる量を減らせます。舌にふれる表面だけで塩味は十分に感じられ、おいしく食べることができます。

「かくれ塩分」にも
要注意！



「しょっぱい」ものだけに食塩が含まれるわけではありません。作るときに食塩を使う、パンやめん、練り物、食肉加工品、チーズ、スポーツドリンクなどにも「かくれ塩分」があります

野菜・いも・くだもので
「ナトカリ比」を整える

$$\text{ナトカリ比} = \frac{\text{ナトリウム (食塩)}}{\text{カリウム (野菜・いも・果物)}}$$

野菜やいも、果物に多いカリウムは、食塩のナトリウムを体の外に出す働きがあり、互いに体の水分量を調整しています。今、この2つのバランス「ナトカリ比」が注目されています。ただ、カリウムをたくさんとれば、その分、食塩を多くとってよいのではなく、減塩とカリウム摂取の両輪で健康を守っていくことが大切です。