

給食だより

【10月の給食目標】
いろいろな
食べ物をしろう

令和6年度10月号
さいたま市立日進小学校



実りの秋を迎えました。給食にも、さつまいも、さんま、新米など、秋を代表する食べ物がたくさん登場します。秋の味覚を楽しみましょう。また、天候に恵まれる10月は、運動をするのに一番良い季節です。規則正しい生活と、バランスのとれた食事、適度な運動で健康な体をつくり、10月も毎日元気に過ごしましょう。

10月は、「朝ごはんを食べよう」強化月間です

さいたま市では、毎年10月を「朝ごはんを食べよう」強化月間としています。みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは、眠っていた体と脳を起こす、大切なエネルギーの源です。毎日欠かさず、しっかりと食べるようにしましょう。

朝ごはんが大切な理由

(R3朝ごはんを食べよう強化月間リーフレットより抜粋)

朝ごはんを食べると、



脳や体が目覚め、生活リズムが整う。

胃や腸が動き、うんちが出やすくなる。

体温が上がり、脂肪や糖を燃やしやすい体になる。

活動や成長に必要なエネルギーや栄養素、水分を補給できる。

不足しがちな野菜を朝ごはんですっかりと！

- POINT! ① 洗うだけで食べられる野菜を常備する。ミニトマト、レタスなど。
- POINT! ② 前日に、野菜たっぷりのみそ汁やスープを用意しておく。
- POINT! ③ 冷凍野菜を電子レンジで加熱して、温野菜サラダにする。
- POINT! ④ カット野菜を利用して時短料理。サラダ、スープ、炒め物など。
- POINT! ⑤ コンビニやスーパーで、サラダや野菜たっぷりの商品を購入する。
- POINT! ⑥ 外食なら、サラダ付きのモーニングセット、野菜小鉢付きの朝定食を選ぶ。



まずは、なにか一口、朝ごはんを食べることから！いつも食べている人は、主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスも意識しましょう。

- 主食 ごはん、パン、めん類、シリアル
- 主菜 肉、魚、卵、納豆・豆腐などの大豆製品
- 副菜 野菜、海藻、きのこ、いも類



朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが、文部科学省などの調査で分かっています。朝ごはんをおいしく食べるためには、生活リズムを整えることも大切です。

10月10日は「目の愛護デー」
～自分の目を大切に！～

主に、色の濃い野菜や卵、うなぎ、ブルーベリー等が、疲れ目に効果的な食べ物です。



目によいものを
食べよう！



【給食試食会】

10月17日(木)、1年生の保護者の皆様を対象に、給食試食会を実施いたします。ご参加いただく保護者の皆様、役員の皆様、よろしくお願いたします。

つぼみの日

* 小学校と中学校の給食の違いってなに？

10月31日(金)は小・中一貫教育の取り組みである「つぼみの日」です。
給食だよりを通して、中学校の給食を少しご紹介します！(写真は日進中学校より)

★量が多くなる！

体が大きく成長する中学生では、小学生に比べて、より多くの栄養素が必要になります。また、部活動などで体を動かすことが増え、エネルギーを多く使うため、給食の量も多くなります。

※1食のエネルギー目安

小学6年生	中学生(1~3年)
780キロカロリー	830キロカロリー



パンや麺も大きくなります！

日進小学校の給食



★食器が変わる！

重いので、給食当番が運ぶ時にも注意！



小学校で使っているプラスチックの食器から、強化磁器という食器に変わります。この食器は落としたり、ぶつかけたりすると割れてしまうので、配膳のときなどはより丁寧に扱うようになっています。

★時間が短くなる！

中学校では、給食の準備~片付けまでの時間が30分程度です。食べる時間を確保できるように、給食委員を中心に、みんなで協力しながら、すばやく準備をしています。

◎来年中学生になる6年生のみなさんは、今から給食の時間の過ごし方について、意識してみてくださいね！

アイス★フレーバーコンテスト🍦

給食委員会の活動で、「アイス★フレーバーコンテスト」を開催しました。「こんなアイスがあったらいいな」をテーマに、全児童に募集をし、177枚の応募がありました！給食委員会で5つの賞を決め、それぞれの賞で、各学年の1位を選びました。見事グランプリに選ばれたのは、四季をイメージした6年生の「ミラクルシーズン」でした！

結果は、1階中央廊下に掲示してありますので、見に来てください。たくさんの応募、ありがとうございました！！

