

# 10月給食だより

令和7年 10月  
江戸川区立大杉第二小学校

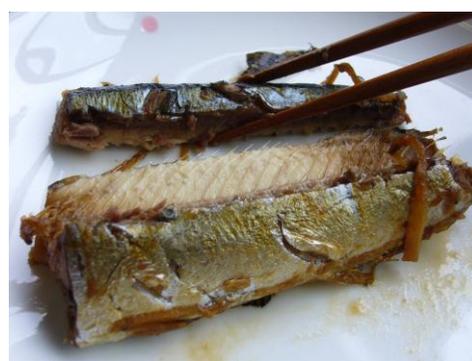
## 「さかな」をたべよう!



10月10日(金)は、「魚を食べよう給食」です。献立は、「さんまの松前煮」です。魚の食べ方は基本同じなので、きれいに食べられるよう、練習してみましょう。



① 骨にそって、はしで切れ目を入れる



② 身ははずして食べる



③ はしで骨をとる



④ 食べやすい大きさに切って食べる

### みんなの給食

### ～給食からSDGsを考える～

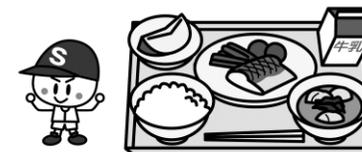
10月16日は、「みんなの給食」です。食材の皮をむかないなど、ムダなく調理し、残さいが少なくなるような献立にしました。ゴミが減るように、ストローを使わないで牛乳を飲んでみましょう。16日の献立・・・ドライカレー、フレンチサラダ、ヨーグルトあえ



## スポーツで力を発揮するための食事とは?

10月16日に、6年生が江戸川区の体育大会に出場します。運動をしている人は、多くの栄養素やエネルギーが必要になります。練習の成果を発揮するために、日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

### 健康な体をつくるためのポイント



主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

<p><b>朝ごはんを毎日必ず食べる</b></p> <p>朝ごはんを食べると、体温が上昇するとともに、脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。毎日必ず食べる習慣をつけましょう。</p>	<p><b>よくかんで食べる</b></p> <p>効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べることが大切です。また、食べ過ぎを防いで適量をとることができます。</p>	<p><b>睡眠をしっかりとる</b></p> <p>体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されるので、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。できれば8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。</p>
---	--	--

### 試合当日の食事のポイント

★食事は、試合の3～4時間前までにとります。揚げ物や生ものは避け、エネルギー源となる主食をしっかりとりましょう。



★試合前に補食をとる場合は、エネルギーゼリーやバナナなど、消化のよいものにしましょう。



★水分補給は、試合の前、後、試合中とこまめにいきましょう。



★試合後は、なるべく早く食事を取り、エネルギーを補給します。食事まで時間があいてしまう場合は、補食をとりましょう。

