

10月給食だより

令和 8 年 10 月
江戸川区立大杉第二小学校

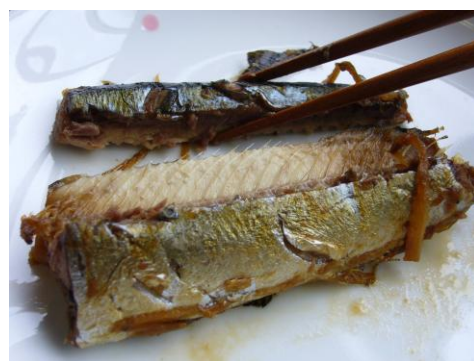
「さかな」をたべよう!



10月15日(木)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。

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



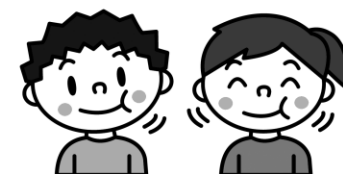
主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」を取り、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

朝ごはんを
毎日必ず
食べる



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。

よくかんで食べる



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。

睡眠をしっかりとる



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。



給食試食会



9月25日に、「給食試食会」を行いました。給食についての説明をした後、試食していただきました。

「うどんは「だし」がきいてて、おいしかったです。」
「野菜を多く使っているのが、ありがたいです。」
「食材の産地が気になります。」など、ご感想をいただきました。



～25日の献立（お彼岸献立）～

煮込みうどん、ししゃものさざれ焼き、ごま和え、手作り二色おはぎ、牛乳

ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。