

# 10月給食だより

令和 6年 10月  
江戸川区立大杉第二小学校  
校長  
栄養士

秋らしくなってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。



## 「さかな」をたべよう!

～さんま～

10月29日(火)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、練習してみましよう。



② 骨にそって、はしで切れ目を入れる



③ はしで骨をとる



① 身ははずして食べる



④ 食べやすい大きさに切って食べる

## 今月の目標

## けんこう からだ つく 健康な体を作しましょう!

〇病気に負けない体を作る

〇運動・栄養・睡眠をしっかりとりましよう

江戸川区中の6年生が参加する体育大会があり、本校は10月16日(水)に出場します。練習も本格的に始まりました。疲れを早く回復させるためには練習後の食事が大切です。炭水化物、たんぱく質、ビタミン類を含む夕食をおすすめします。

また、不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとりましよう。

**鉄を多く含む食品**

赤身肉、アサリ、大豆製品、レバー、ひじき、小松菜、カツオ

ビタミンCもいっしょにとってね!

**カルシウムを多く含む食品**

MILK、ヨーグルト、牛乳・乳製品、小魚、小松菜、大豆製品、ひじき、干しエビ

ビタミンDもいっしょにとろう!

## みんなの給食～給食からSDGsを考える～

10月30日の給食は、「みんなの給食」です。「みんなの給食」は、昨年度に引き続き、SDGsについての関心を高めることを目的とした取り組みです。



SDGs未来都市  
EDOGAWA

### SDGsえどがわ\*学校給食\*10の行動

- 01 食材を無駄なく使って食べよう
- 02 栄養バランスを考えて食べよう
- 03 友達と協力して給食の準備、片付けをしよう
- 04 水を大切にしてお水を洗おう
- 05 食の安全に興味をもとう
- 06 食文化の違いや食物アレルギーを知ろう
- 07 給食行事をとおして絆を深めよう
- 08 牛乳パックをリサイクルしよう
- 09 プラスチックごみを減らそう
- 10 江戸川区産の小松菜を食べよう

### 30日のメニュー

チキンカレー、フレンチサラダ、ヨーグルトあえ、牛乳

01 02 05 09 10

この5つの行動を、実行します。野菜の廃棄をなるべく少なく、調理します。牛乳は、ストローを使わずにのんでみましよう!