

きゅうしょく 給食だより 10月

令和8年9月30日
江戸川区立船堀小学校

スポーツには食事がカギ!



あつ 暑さがやわらぎ、そと からだ うご 外で体を動かすのに気持ちのいい時期になりました。10月31日は運動会ですね。本番で実力を発揮するためには、毎日の練習とともに、いろいろな食品を食べて栄養をしっかりとること、早寝早起きを心がけて睡眠を十分にとることが大切です。

《運動会当日の食事は?》

運動会中はこまめな

水分補給を忘れずに!



朝ごはんを必ず食べましょう

- 揚げ物や油を多く使った料理は控えましょう。
- 炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心がつまっています。ところが最近、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題になっています。10月は食品ロス削減月間です。「もったいない」の心を忘れずに、私たち一人一人が食べ物を無駄なく食べること、使い切ることで、食品ロスを減らしていきましょう。

食品ロス削減 3つのコツ

1 か 買い過ぎない	2 つく 作り過ぎない	3 た のこ 食べ残さない
--------------------------	---------------------------	-----------------------------

10月の献立紹介

10月2日(金) 郷土料理『東京都』



江戸時代、現在の東京湾は多くの干潟があり貝類の宝庫でした。その貝類を使って作る深川めしは、漁師の「まかないめし」としてよく食べられていました。当時の漁師の昼食時間は15分ほど。水で薄めた海水を船上でわかし、あざりと長ねぎ、豆腐を煮て、そのまま冷たい白米にぶっかけて食べていたそうです。

10月6日(火) 世界の料理『イギリス』



フィッシュアンドチップスは、白身魚のフライとフライドポテトを組み合わせた、イギリスの定番メニューです。スコッチブ羅斯は、肉と野菜、麦、豆が入った、イギリス北部の伝統的なスープです。



10月8日(木) みんなの給食

みんなの給食は、給食を通してSDG'sへの関心を高めることを目的とした江戸川区の取り組みです。この日の給食は、船堀小のみんながアレルギーや食文化の違いを気にせず、安心して食べられる献立にしました。

10月9日(金) 目の愛護デー給食



10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーにはアントシアニンという栄養素がふくまれています。アントシアニンは目の機能を向上させたり、疲れた目を回復させたりする効果があります。



10月23日(金) 行事食『十三夜』

十五夜の次にきれいな月がでる日と言われています。十五夜と同じように、お団子やすずき、秋の収穫物をお供えします。特に、栗や豆をお供えすることから「栗名月」「豆名月」とよばれています。



10月30日(金) 運動会応援給食

スタミナ焼肉丼には、疲労回復効果がある豚肉を使います。デザートは紅白の寒天ゼリーが入ったフルーツポンチです。赤はアセロラ、白はカルピスで作ります。