

スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋などの本番を迎えます。6年生は体育大会を控え、練習をがんばっています。10月は朝晩の気温差が出る季節でもありますから、体調管理にご留意ください。

10月の給食目標



給食

しよくご きゅうよう
食後の休養を大切にしましょう。

片づけ

さら かえ
お皿をピカピカにして返しましょう。

食べたあとすぐに走っている人はいませんか。食べたあとすぐには、おなかの中で食べ物が消化されていません。走るなどの急な運動をしたりすると吐いたり、気持ちが悪くなったり、おなか痛くなったりするのは、おなかはまだ「運動する準備ができていない、まだ消化をしている最中だよ。」という体からのサインです。

「食後30分の食休み」が必要とされていますが、最低でも食べて5～10分は静かにしていること。そして、走らず歩いて校庭に出ることを守りましょう。お休みの日にはぜひ「30分の食休み」をして、大事な胃腸を守りましょう！

丈夫な体をつくる食事について考えよう！



丈夫な体をつくるためには、食生活で気をつけたいことがたくさんあります。大人になってからでは遅いので、成長期の今のうちにしっかりと身につけておきましょう。

その1

運動と栄養

基本は1日3食、しっかり食べること

たくさん運動できる丈夫な体をつくるためには、栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。体をつくるもとになるたんぱく質や、エネルギーのもとになる炭水化物（ご飯・パン・いもなど）。また、運動するために必要な、体の調子を整えるビタミンやミネラルを含む野菜や海そうをしっかりとりましょう。

その2

貧血予防

貧血って？

最近、顔色が悪い、立ちくらみがする、体がだるいといったことはありませんか？ これらの原因は“貧血”であることが多く、体の成長が著しい思春期に多く起こります。鉄などの栄養素の不足が原因の場合もあります。まず、毎日の食事から見直してみましょう！



※鉄分の多い食べ物やタンパク質の多い食べ物を食べるためにも、1日3食バランスよく食べましょう！！

10月は3R推進月間!

& 船二小SDGs給食週間 + 食品ロス削減月間

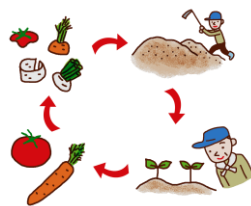
みんなで
カエラレル

減らせる(Reduce)



自分にあった量を知り、
食べ残しをへらしましょ
う。まだ食べられるの
に、捨てられてしまう食
べものを減らしましょ
う。

よみがえる (Recycle)



野菜くずをたい肥にした
り、牛乳パックをリサイ
クルしたり、資源を有効
に使いましょう。

むだなく使える(Reuse)

ブロッコリーは
茎まで



給食でも、材料をむだな
く使い切ります。

ちきゅう まも 地球を守れる!



小さなことからコツコツと…限られた資源を大切に使
い、地球温暖化からみんなが住む地球を守りましょう。

給食では、10月14日から17日までを船二小SDGs給食週間とし、アレルギー等の事由で食べられない児童の皆さんも、この週間の中でおぼんに配膳された全てを食べられることができるメニューを考えました。

そのほかにも、食材を無駄にしないように手間をかけて、洗い皮つきで料理をする、煮干しや昆布は粉末や千切りしたものをを使うなど「だし」をとった後捨てずに食べる工夫をする、野菜くずはコンポストを活用し、たい肥にするなどSDGsの観点から3Rに取り組みます。後片付け目標の「お皿をピカピカにして返しましょう」も節水や洗剤の節約につながります。「好き嫌いしない」は、リデュースにつながります。ご家庭でも3Rに取り組みましょう。

3年生とうもろこしの皮むき体験



ダイナミックな観察カードの絵や
皮むきを終えて「もじゃもじゃの
とうもろこしの おかあさん」など
すてきな一句を考えました。
みんなで取り組むと、楽しくておいし
くて。良い体験になりました。

秋の青空給食



全校遠足は、少し天気
が良すぎて、青空では
なく室内でお弁当を食
べました。朝から大忙
しの給食室でしたが、
笑顔あふれる子ども
たち。がんばった甲斐が
ありました。