

きゅうしょくだより



令和6年10月号
江戸川区立一之江小学校

10月の
給食・栄養目標

旬の味覚を楽しもう
残さず食べよう



スポーツには食事がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。

スポーツフェスティバルで実力を発揮するためにバランスよく食べて、
早寝早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



スポーツフェスティバル当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

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。



揚げ物や油を多く使った料理は控えましょう!



運動の前後に水分をしっかりとりましょう!

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

秋に美味しい食べ物



給食でも秋の味覚をたくさん入れました!

マンガで発見!
食育劇場

捨てちゃうの?

10月は食品ロス削減月間です。「もったいない」を減らしましょう!



大根の葉は捨てちゃうの?

大根の葉には栄養もたっぷり!



大根の葉は捨てちゃうの? なるのよ

大切に食べてあげてね

細かくぎざんだらいろいろなお料理に使えるし

なんか葉っぱがかがやいて見えてきた!

えすでいーじーず **SDGs** みんなの給食 ~ 給食からSDGsを考える ~

「SDGs って何をしたらいいの?」「私たちの生活に関係があるの?」 つい難しく考え
てしまうSDGsですが、すでに給食で子供たちが取り組んでいることがたくさんあります!
江戸川区は令和3年にSDGs未来都市に選ばれ、SDGsみんなの給食の取り組みは
4年目になります。江戸川区では令和6年度はSDGsを「あたりまえ」に感じ、「あたりまえ
を広げる一年」としています。ぜひご家庭でもSDGsに積極的に取り組みましょう!

<10/21の献立> **だしをとった鰹節をふりかけに!** **和食**

ごはん・エコふりかけ・高野豆腐の肉詰めあげ
野菜ジュース・小松菜とツナの和え物・みそけんちん汁

江戸川区の小松菜! 人参は皮ごと使う 旬の食材

食物アレルギーの
人もみんなが
食べられる献立



「一之江小学校のみんなが給食でできること」

『SDGsえどがわ*学校給食*10の行動』

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



10月21日から25日まで一之江小学校ではSDGs週間です。各クラスで給食についてSDGsに関する目標を立てて取り組む予定です。

