



給食だより

令和 8 年 10 月 5 日
江戸川区立上小岩小学校
校長 宮 本 知 司
栄養士 山 地 千 尋

いつの間にか、季節はすっかり秋模様となり暑さも和らいで、過ごしやすい季節となりました。
「食欲の秋」ともいわれるこの季節、10月からは、給食残菜を減らすことを目標に子どもたちへの声掛けや食育を行っていきます。「美味しかった」「全部残さず食べられた」という経験を積み重ねることで少しずつ上小岩小学校の給食残菜を減らしていけるよう取り組んでいきます。
秋は美味しい食材がたくさん味わえる季節です。給食でも旬の食材を取り入れ、季節を感じながら、子どもたちが楽しく味わえる給食を提供していきたいと思ひます。

5年生がバイキング給食を体験しました！



9月に5年生がバイキング給食を体験しました。はじめに栄養士から「主食」「主菜」「副菜」など三食の食品群について話を聞き、バランスよく食べることの大切さを学びました。その後、バイキング給食のルールを確認し、実際に料理を選んで食べるというバイキング給食を体験しました。
普段とは違う給食の雰囲気、子どもたちはとても楽しそうな様子で、笑顔あふれる給食時間となりました。

ご家庭でも食事のバランスや食べる量について話しながら、楽しく食事をする時間を大切にしていただければと思います。

献立紹介♪

10月6日 「木の葉丼」



木の葉丼とは、かまぼこやさつま揚げなどを卵でとじた丼ぶりごはんのことをいいます。関西の地域ではよく食べられている料理です。

かまぼこを木の葉に見立てて「木の葉丼」という名前がつけました。

給食では、かまぼこ、高野豆腐、しいたけなどの具材を、出汁と調味料で煮て溶き卵でとじてご飯に乗せて食べます。

とり過ぎないで 塩分！

塩分は体に必要な栄養素ですが、とり過ぎると、将来、高血圧になり、心臓や脳の病気などの生活習慣病につながるおそれがあります。ハムやウインナーソーセージ、お菓子やめん類など、身近な食品にもたくさんの塩分が含まれています。子どもの頃から薄味に慣れて塩分をとり過ぎないことが、将来の病気の予防にもつながります。



自分でできる 減塩

調味料はかけずに つける！	めん類の汁は残す！	栄養成分表示を 見る！
----------------------	------------------	--------------------

薄味でもおいしい学校給食

学校給食の食塩相当量は、1食あたり小学校低学年で1.5g未満、中学年、高学年で2g未満、中学校で2.5g未満です。給食では、だしをとって食材のうまみを引き出し、スパイスなどを生かして、少ない塩分でも、おいしく食べられるようにいろいろな工夫がされています。

