



給食だより

台東区立谷中小学校
令和7年度9月号



9月の栄養目標 元気な おなかをつくろう



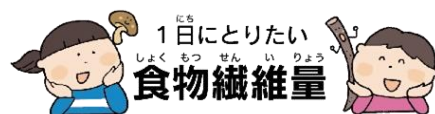
穀類や豆、野菜、いも、きのこ、海藻などには、『食物繊維』が多く含まれています。食物繊維は、消化されずに大腸まで届くため、便秘の予防や改善に役立ちます。また、血糖値の上昇を緩やかにし、コレステロールの吸収を抑えることから、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病の予防や症状の改善にも効果があることが知られています。



1日の摂取量の目安は年齢によって異なりますが、現在の日本人の食生活では不足しがちといわれています。

給食では、献立により麦ごはんを取り入れており、1日平均で5g以上食物繊維を摂取できるようにしています（基準である3・4年生の量）。

米に麦や雑穀を混ぜて炊くだけで手軽に食物繊維をとることができるので、ぜひご家庭でもお試しください。そのほか、今月は豆やきのこ、切干大根など、食物繊維の豊富な食品を多く取り入れています。



	男性	女性
6～7歳	10g以上	9g以上
8～9歳	11g以上	11g以上
10～11歳	13g以上	13g以上
12～14歳	17g以上	16g以上

※出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」



9月の給食 ピックアップ



- * 茨城県筑西市の梨 … 台東区の提携都市である茨城県筑西市から、今年もおいしい梨が届きます！みずみずしい旬の味を楽しみましょう。
- * 郷土料理・沖縄県 … 「もずく丼」は沖縄の給食の人気メニューです。肉や野菜とともにもずくを炒め、甘辛く味付けします。冬瓜は、沖縄では「シブイ」と呼ばれている定番食材で、豚肉と一緒にみそ汁にします。
- * 世界の料理・タイ … 「ガパオライス」はタイの代表的な家庭料理で、ひき肉にバジルやナンプラー、オイスターソースで味付けし、ごはんのにのせて食べます。「ヤムウンセン」は、タイ風の春雨サラダです。
- * 旬の食材を使った給食 … 冬瓜、きのこ、巨峰、梨、プルーン、さつまいもなど

6・7月の食育紹介



6/12 1年生 そらまめのさやむき

最初に図書の清水先生に「そらまめくんのベッド」を読み聞かせてもらいました。栄養士からは、そらまめの花の様子や、実の付き方、皮のむき方を教わりました。本物のそらまめくんのベッドは白くてふわふわ！手触りや香りも楽しんで取り組みました。豆はシンプルに塩ゆでにしました。「初めて食べた！」という子も、「そら豆大好き！」とおかわりする子もいました。



7/9 2年生 えだまめのさやとり

授業でも枝豆や他の野菜を育てている2年生。まずは枝豆について、旬は夏であることや、成長すると大豆になること、実のなり方を学びました。そして、葉や豆の付き方も観察しながら取り組みました。枝からさやをとるのには力が要りますが、頑張ってくれました。「思っていたよりもかたかった」「豆の数が1～4個といろいろだった」「たのしかった！」など、さまざまな感想をもらいました。塩ゆでの枝豆は大人気で、残菜はゼロでした♪



7/14 3年生 とうもろこしの皮むき

夏が旬のとうもろこし。実のなり方、ひげが実と繋がっていること、1本に約600粒あること、おいしいとうもろこしの選び方を学びました。全部で104本もありましたが、あっという間にむき終わり、しっかり観察もしていた3年生。ワークシートには、「楽しかった！」「またやりたい！」という感想のほか、「皮はざらざら、実はずるずる」「皮がたくさんあるのは、実を守っているからだと思う」など、体験をして気付いたことがたくさん書かれていました。

とうもろこしは給食室で蒸して、全校でおいしくいただきました。



ふれあい給食会・給食体験会

開催のお知らせ

❖ふれあい給食会 10月3日（金）12時10分から 場所：1階ランチルーム
対象：3年生の祖父母の方 ※各家庭につき1名まで

❖給食体験会 10月16日（木）12時15分から 場所：1階ランチルーム
対象：1年生の保護者の方

詳しくは、近日配布する文書をご確認いただき、お申込みください。