



令和7年9月30日
台東区立金竜小学校
校長 伊東 悌 夫
栄養士 小林 久美子

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。勉強、スポーツ、芸術、読書などはさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりの季節です。また、「笑りの秋」というように、秋はおいしい食べ物がたくさんあります。旬の食べ物を積極的にとり入れて季節の味を楽しみましょう。



10月の給食目標

時間を考えて楽しく食事をしましょう

待ちに待った給食時間。クラスの友達と協力して準備を行い、楽しく給食を食べてほしい時間です。友達のおしゃべりに夢中になり、準備が遅くなったり、食べる時間が少なくなったりすることはありませんか。



限られた給食時間で食事を終えるためには、ひとりひとりが時間を意識して行動することが大切です。今月は、いつも以上に「準備・配膳を素早く行う」と、「時間内に集中して食べる」ことの2点を意識してみてくださいね。



とりすぎると体に悪い！「SOS」知っていますか？

[S] salt (塩) [O] oil (油) [S] sugar (砂糖)

私たちの体は、たくさんの塩・油・砂糖をとると「助けて」と悲鳴を



あげます。これらは人間に欠かせないものですが、とりすぎると生活習慣病になりやすくなります。大袋の零食菓子を食べる時、どのようにして食べていますか？零食菓子などには塩や油が、チョコレートなどには砂糖がたくさん使われています。食べる量と時間を決めて、食べることが大切です。

お米と日本人の食



お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において中心となる重要な作物でした。しかし、1人当たりの年間消費量は1962(昭和37)年度の118.3 kgをピークに2022(令和4)年度は50.9 kgまで減少しています。さらに昨年から米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。もうすぐ新米の時期。お米の大切さやよさをあらためて見直してみましょう。

主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

- いろんな料理にも合う！
和洋中、どんな料理にもよく合います。
- 腹持ちがよい！
粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。
- 塩分はゼロ！
パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。
- 量の調整がしやすい！
食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

作ってみよう♪給食レシピ

かぼちゃの春巻き (9/19の給食より)

材料(約4人分)

- かぼちゃ 160g (約1/6個)
- 砂糖 小さじ2
- バター 2g
- 生クリーム 小さじ1
- 春巻きの皮 4枚
- 小麦粉・油 適量

作り方

- ① かぼちゃは蒸す。
- ② 蒸したかぼちゃをつぶす。
- ③ 砂糖・バター・生クリームを②に混ぜる。
- ④ 春巻きの皮に包む。
- ⑤ 180℃程度の油で揚げる。



ふれあい会食会があります

11月28日(金)に、2年生の祖父母の方を対象としたふれあい会食会を行います。10月中旬にお知らせを配布しますので、ご確認をお願いします。多くの方のご参加をお待ちしています。

