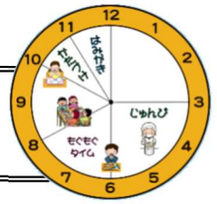
※給食だより※

令和５年９月28日
台東区立金竜小学校

夏から秋に移り変わる時期は、急な気温の変化で、体調を崩してしまうことがあります。気候の変化に体が負けないように、朝・昼・夕の食事をバランスよく摂りましょう。

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。前向きでの給食は続いていますが、友達とのおしゃべりに夢中になり、準備が遅くなってしまったり、食べる時間が少なくなってしまったりする場面が見受けられます。

限られた給食時間内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」ことと、「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。

和食や魚のよさを見直しましょう

和食：日本人の伝統的な食文化は、平成25年12月にユネスコ無形文化遺産へ登録決定されています。今月は、日本の食文化について見直す時間をもってみてください。

◆日本の食文化「和食」の特徴◆

◆多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

◆栄養バランスに優れた健康的な食生活

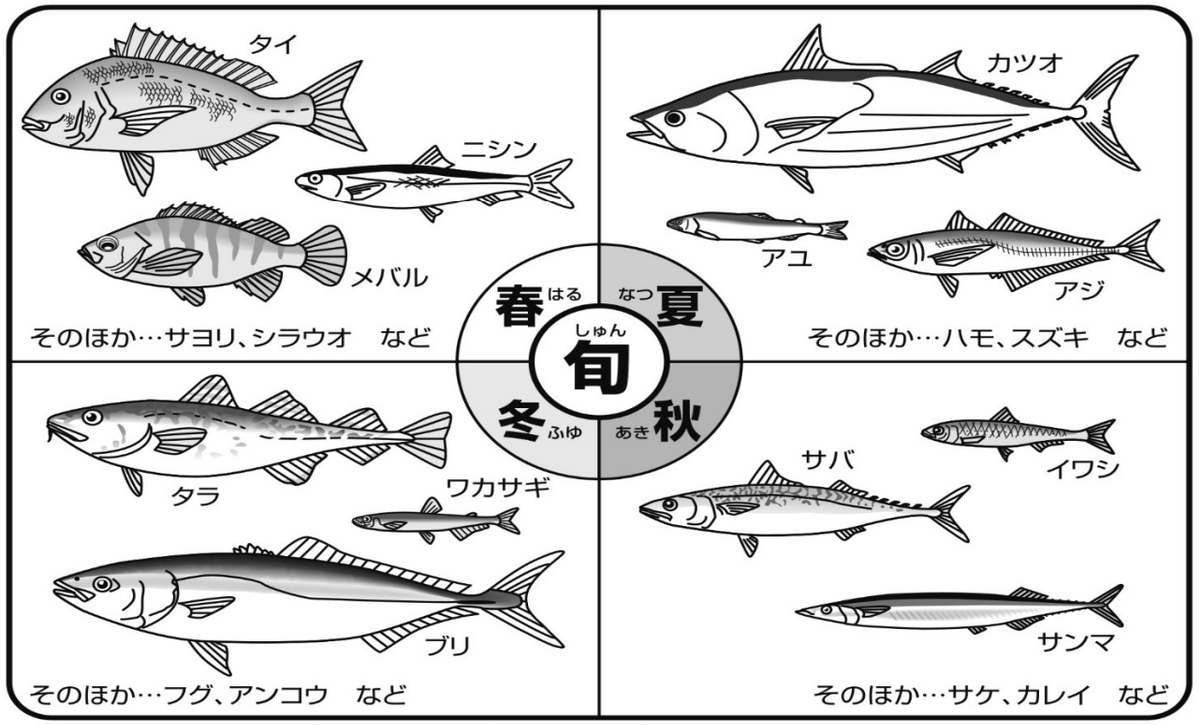
◆自然の美しさや季節の移ろいの表現

◆正月などの年中行事との密接な関わり

魚の脂（あぶら）は、すごい！

さかなを食べよう！

魚には、たんぱく質をはじめ、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。また、鯖や秋刀魚などの青魚とよばれる魚の油（脂質）にはＤＨＡ（ドコサヘキサエン酸）、ＥＰＡ(エイコサペンタエン酸)と呼ばれる成分が多く含まれています。ＤＨＡは脳や神経の発達に関わっていて、ＥＰＡは血液を健康に保つ効果があるといわれています。タコやイカ、貝類にもタウリンという生活習慣病を予防する成分が豊富に含まれています。魚や小魚は、栄養価が高くて美味しい食材です。色々な種類を食べてみましょう。



※とれる場所やその年の天候等によって、旬の時期が変わることがあります。