

10月給食だより

令和5年9月29日
北区立浮間小学校
校長 宮崎 史隆
栄養士 坂本 佳世子

朝夕は涼しい日が多く、過ごしやすい季節になってきました。今月は運動会があり、本格的に練習が始まりますね。元気に練習して、当日は自分の力が出し切れるように、しっかり食べましょう。

10月の給食目標

苦手な食べ物にもチャレンジしましょう。

丈夫な体を作るためには、栄養バランスが重要です。食べ物は体の中での働きによって、赤・黄・緑の3つのグループに分けられ、3つのグループからバランスよく食べることが大切です。苦手な食べ物にもチャレンジし、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

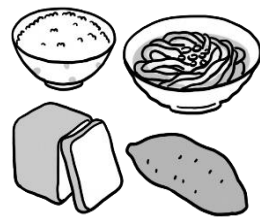
献立表にも、その日に使っている食材がグループ分けされているので、参考にしてみてくださいね。

赤のグループ



丈夫な体!
(おもに体をつくる)

黄のグループ



パワーアップ!
(おもにエネルギーになる)

緑のグループ



元気でニコニコ!
(おもに体の調子を整える)

骨を丈夫にしましょう。

骨はわたしたちの体にとって、とても大切な役割があります。骨は、体を支えるだけでなく、血を作ったり、カルシウムをためておいたりする役割があります。

○じょうぶな骨を作るポイント

適度な運動をする

バランスのよい食事をする

よく寝る



体を動かして骨に刺激が加わると、骨の中のセンサーがはたらき、骨の成長が促されることが知られています。



カルシウムばかりではなくたんぱく質やビタミンC、そして日が短くなる冬にはビタミンDも食事から十分にとる必要があります。



骨の成長は成長ホルモンによって調整されます。成長ホルモンは夜、ぐっすり眠っているときによく分泌されることが知られています。

じゅうさんや 十三夜

10月27日は十三夜です。十五夜は満月に近い丸い月ですが、十三夜は少し欠けた月が見えます。その少し欠けた月の姿も美しいとされ、十五夜と合わせて十三夜にもお月見をする風習が広まりました。十三夜は栗が収穫される時期なので、「栗名月」ともいいます。

給食では、27日が運動会前日で運動会応援こんだてを出すので、前日の26日に十三夜のこんだてとして栗ごはんと月見汁を出します。

