

10月給食だより

令和6年10月
東村山市立 萩山小学校
校長 鈴木 賢次
栄養士 川合 京子

9月20日、全学年保護者対象の給食試食会が行われました。

暑いさなか24名の方にご参加いただきました。
ご参加くださった皆様ありがとうございました。

給食試食会の様子



9/20献立
トマトビーンズドック
コーンの豆乳チャウダー
きのこキャベツの炒め物
牛乳

試食会に参加した方に感想と味について聞いてみました。

参加して・・・準備の仕方からすべて見えてよかったです。どんな給食を食べてるかわかって良かったです。配膳や放送の様子も知れて子供と話すとき想像しやすくなりました。食器にひがっしーが隠れていたり完食の楽しみもあり良かったです。

味は・・・味が丁度良かったです。美味しかったです。やさしい味で食べやすかったです。3食のバランスが取れていてあきのこない味です。味が薄めのものと程よいものを交互に食べたりしたら、薄めのメニューは素材の味が感じられました。

ありがたいご意見をいただき、これからの励みになります。ありがとうございました。

スポーツには食事がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。

試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



10月第2月曜日は
「スポーツの日」

試合の前後に水分をしっかりとりましょう



食べ物を大切にしよう

皆さんは、給食を残さずに食べていますか? 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

「食品ロス」を減らそう!

「食品ロス」とはまだ食べることができるのに、ごみとして捨てられてしまう食べ物のことです。日本では1年間で約600万トンもの食品ロスが発生しています。これは日本人1人あたり毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てているのと同じ量となります。食品ロスの約半数は家庭からのものであり、1人1人が食品を無駄にしないように意識して取り組むことが大切です。



日本で1年間で
約600万トン



1人あたり1日
お茶碗1杯分

食品ロスを減らすために

☆給食で

給食室では、少しでも食部を増やすため、生姜は皮ごとすりおろしたり、人参の皮や玉ねぎの皮は、鶏がらスープを作るとき一緒に煮たりし、廃棄する部分を少なくするように努力して、皆さんの給食で提供できるようにしています。

☆苦手なものも食べてみよう

前に食べて苦手だったものも、もう一度食べてみたら意外とおいしいかもしれません。一口でも食べてみましょう。

☆ご家庭で

・事前に家にある食材をチェックし、使う分だけ購入しましょう。
・新鮮なうちに冷凍するなど保存方法を工夫しましょう。
・葉、茎や皮なども漬物や和え物などにしてできるだけ廃棄しないようにしましょう。



意識していますか？

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

食事のマナー

マナー

マナー

マナー

正しい姿勢

背筋を伸ばす

いすに深く腰掛ける

床に足をつく

机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

やりがちなマナー違反

足を組む

ひじをつく

食器を持たずに顔を近づけて食べる

はしの持ち方

左利き

右利き

はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をはさむ。

やりがちなマナー違反

さしばし

よせばし

わたしばし

まよいばし

なみだばし

おわんの持ち方

親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。

やりがちなマナー違反

食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。

周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。

かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。

食べている途中で立ち歩くのはやめましょう。

9月分 萩山小学校 食材産地表示			
項目	産地	項目	産地
青果類		魚類	
【にんじん】	北海道	【あじ】	タイ・ベトナム
【玉ねぎ】	北海道	【いか】	ペルー
【じゃがいも】	北海道	【メルルーサ】	ニュージーランド
【パセリ】	長野県	【いわし】	千葉県
【だいこん】	北海道・群馬県	【さくら】	韓国
【きゅうり】	秋田県	【ししゃも】	ノルウェー
【にんにく】	青森県	【オイルツナ】	中部太平洋
【生姜】	高知県・宮崎県	【ちりめんじゃこ】	瀬戸内
【セロリ】	長野県	【ちくわ】	アメリカ他
【こまつな】	東村山市・茨城県	【かつおぶし】	鹿児島県
【きゃべつ】	長野県・群馬県・岩手県	藻類	
【チンゲン菜】	茨城県	【乾燥わかめ】	鳴門海峡
【にら】	茨城県	【ひじき】	北海道
【さといも】	千葉県	【昆布】	北海道
【さつまいも】	千葉県	穀類	
【ピーマン】	茨城県	【米(こしいぶき)】	新潟県
【なす】	群馬県	【麦】	福井県・富山県・石川県
【もやし】	栃木県	【うどん】	香川県
【かぼちゃ】	北海道	【麦】	福井県・富山県・石川県
【ねぎ】	青森県・長野県	【スパゲティ】	カナダ・アメリカ
【トマト】	青森県	【パン粉】	アメリカ・カナダ・北海道
【きゅうり】	岩手県	【上新粉】	新潟県・埼玉県
【えのき】	新潟県	【白玉粉】	千葉県・秋田県
【しめじ】	長野県	卵類	
【レモン】	愛媛県	【鶏卵】	千葉県
【梨】	福島県	乳類	
【巨峰】	山梨県	牛乳	群馬県
肉類		種実類	
【とりにく】	岩手県	【ごま】	中南米
【豚肉】	東京都	その他	
【ベーコン・ウィンナー】	千葉県・群馬県	【こんにゃく類】	群馬県・高知県
【とりがら】	岩手県	【緑豆春雨】	タイ
豆類		【でんぷん】	北海道
【豆乳】	滋賀県	【ワイン】	長野県
【油揚げ】	宮城県	【マーガリン】	カナダ・オーストラリア
【豆腐】	宮城県	【ごま油】	アフリカ
【大豆】	北海道	【オリーブ油】	イタリア
【青大豆】	山形県		