

10月

給食だより



令和 8 年 9 月 30 日発行
足立区立六木小学校
校長 河野典義
栄養士 北村文子

秋はいもやくり、ぶどう、かきなど、おいしいものがたくさんあり、食欲の秋ともいわれています。おいしいからといって、食べすぎはよくありません。間食をとる時もさまざまなことに注意して、食べるものを選びましょう。



間食は時間と量を決めるべし



間食は、3回の食事でもとりきれないエネルギーや栄養素を補うためにとるものです。だらだら食べ続けたり、たくさん食べすぎて3回の食事に影響しないようにしましょう。そのため、間食をとる時は食べる時間と量を決めることが大切です。さらに間食の内容にも気を配って、選ぶようにしましょう。

間食は何を買いますか



甘いものやスナック菓子、清涼飲料などが多いと、糖分や脂質のとりすぎになります。カルシウムや鉄などの不足しがちな栄養素がとれるものを選びましょう。

間食を選ぶ時は表示をチェック

市販の菓子は、原材料名や栄養成分などが書いてあるので、エネルギー量や脂質、塩分量などを確認します。脂質などのとりすぎは、肥満や生活習慣病などの原因になるので、注意が必要です。



食品ロス削減

自分でできることを考えてみよう！

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品をいいます。食品ロスを減らすためには1人ひとりの心がけが大切です。残さず食べることも食品ロスの削減につながります。料理をつくりすぎた時などは、冷蔵庫などで保管して早めに食べきましょう。



Q. どうして食品ロスが問題なの？

A. 日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけでなく、食料をつくったり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを消費しているのです。



すぐにできる食品ロスを減らす方法

残さず
食べよう



食べものに、もったいないを、もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT



むつぎしょう しょくいく
六木小の食育

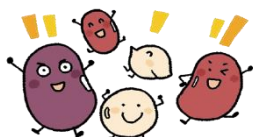
きゅうしょく
給食メニューコンクール応募作品

10/15 (木) 5年生 応募作品

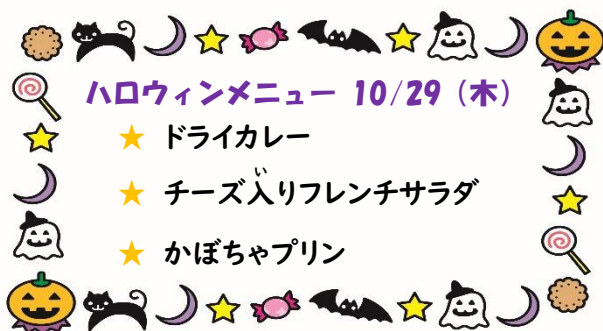
「カリカリ青のりポテトビーンズ」

10/22 (木) 6年生 応募作品

「厚揚げ豚ニラ玉」



これが食べたい! 豆を使った給食メニュー



ハロウィンメニュー 10/29 (木)

★ ドライカレー

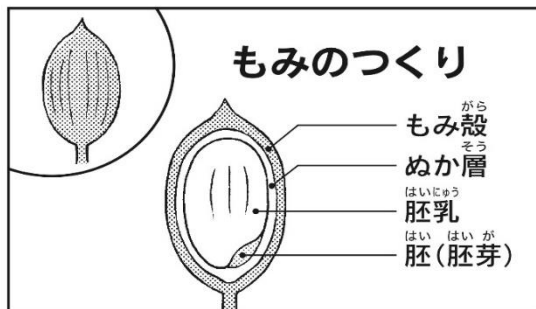
★ チーズ入りフレンチサラダ

★ かぼちゃプリン



知っていますか? 米のこと

「もみ」は、稲の穂についたひと粒ひと粒のことです。もみには、稲の芽や根になる「胚(胚芽)」と、苗が生長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りは「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。わたしたちが食べている米はおもに「胚乳」の部分です。



あらかわちようせつち
【荒川調節池】



10/15 (木)

あらかわちようせつち
「荒川調節池のヨーグルトムース」

調節池とは、大雨が降って川の水位が上がった時に、調節池へ洪水が流れ込み、一時的に洪水をためておくことで、下流へ流れる水の量を減らし、川の安全な流れを調節する施設です。荒川調節池は足立区より上流に設置されているため、万が一の時には洪水の危険から守ってくれます。

令和8年2月に、治水施設の一つである「荒川第二調節池 排水門」が完成したのを記念に、荒川との縁が深い「埼玉栄高等学校の家庭科部の皆さんと、荒川調節池 工事事務所の皆さんが調節池や排水門をイメージしたオリジナルレシピの「ヨーグルトムース」を開発したので、足立区の小・中学校でも給食用にアレンジをして作ってみることにしました。

