令和７年度　10月号

給食だより

令和７年　９月30日
品川区立台場小学校
校長　　滝渕　正史
栄養士　坂本　彩花

秋がやってきました

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。学問、スポーツ、芸術、読書など秋は様々な活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりな季節です。また、さば、さつまいも、くり、ぶどう、きのこ類など美味しい食べものがたくさん出回ります。給食の中にも秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、よく味わいながら食べて冬にそなえて丈夫な体を作りましょう。

生活習慣病について

がんや心臓病、脳卒中といった病気は現在の日本人の死因のトップ3ですが、その発症や進行には日頃の生活習慣が大きく関わっており、そうした病気をまとめて「生活習慣病」と呼びます。生活習慣病の進行は若い頃からすでに始まっているとされます。子どものころに一度身についてしまった、健康にとってあまり好ましくない食生活の習慣を、大人になってから直すことや、改善するのはなかなか難しいといわれています。

食生活を見直し、生活習慣病を予防しよう!

砂糖・塩・油の取りすぎに注意！

食べられるものの幅を広げておこう！
給食を活用しよう！

朝食抜きや夜食など悪い食習慣はやめよう！

早食いはせず、よく噛んで食べよう！

食品と栄養素のはたらき

私たちは食べ物を食べ、生きていくために必要な成分を体の中に取り入れてエネルギーに変え、体を作っています。このような営みのことを「栄養」といい、その栄養として食物から取り入れる成分を「栄養素」といいます。

１つの食品にはさまざまな種類の栄養素が複数含まれています。右図のような食品グループはあくまでも食品を選ぶときや、食事を作るときの大きな目安になるものです。例えば食パンは炭水化物のグループに入っていますが、実はたんぱく質も含んでいます。また、ひとくちにたんぱく質や脂質といっても、そこには様々な種類があります。栄養素にばかりこだわりすぎず、食品自体を観察すると、それに付随し、栄養素のことも理解しやすくなると思います。

～10月の注目! 給食紹介～

10月は旬の食べ物をたくさんつかったメニューを出します♪

旬 里芋ごはん

里芋はグルコマンナンやガラクタンという食物繊維やカリウムが含まれているので体の中をきれいにしてくれます。

旬 栗ごはん

栗は9月、10月が旬です。1年の中でおいしく食べられる時期が限られています。

旬 スイートポテトトースト

スイートポテトを食パンに乗せておいしいパンを焼きます。さつまいもは1年中食べることができますが、秋が旬です。

旬 秋の炒め物

さつまいも、れんこん、鶏肉を味付けして炒めます。いろいろな食感を楽しめるメニューです。

旬 秋の香りご飯

さつまいも、きのこ、大豆など、秋を感じる食品をたくさんつかったご飯です。

旬 さつまいもご飯

さつまいもがたっぷり入った、甘くてほくほくしたご飯です。

旬 さつまいもとリンゴの春巻きパイ

さつまいもとリンゴを煮てから、春巻きに包んで油で揚げて作ります。

成長期と貧血

日々成長している子どもは、体が大きくなるにつれて必要とする血液の量も増えてきます。10月には体育発表会もあり、普段よりも気合を入れて動いている児童がたくさん見受けられます。食生活に気を付けて貧血を予防しましょう。

どんな症状があるの？

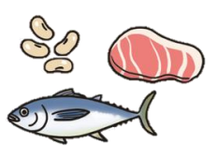
立ちくらみや、めまいだけではなく、「勉強がはかどらない」「イライラする」「疲れやすい」といった症状が貧血で起こることがあります。

鉄とビタミンCをしっかりとろう

赤血球の中の鉄は、体の隅々まで酸素を運びます。レバー・あさりに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、野菜や大豆に多い非ヘム鉄はビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。

たんぱく質もわすれずに

鉄と同じ材料になる赤血球を作る材料になるたんぱく質をしっかりとることも大切です。肉、魚、大豆や大豆製品などを献立に組み合わせてしっかり食べましょう。



スポーツをする人は特に注意！

激しい運動で血液中の赤血球が損傷しやすいので、男女問わず注意しましょう。