



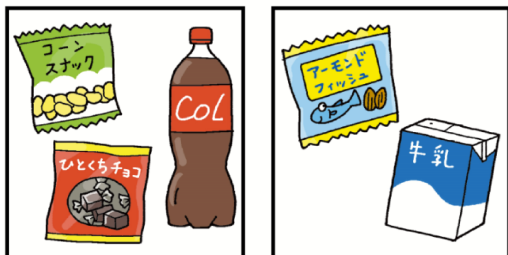
給食だより 10月

令和 6年 9月 30日
小金井市立前原小学校
校長 小柳 政憲
栄養士 飯田真知子

秋はいもやり、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。

間食は時間と量を決めるべし



間食は、3回の食事では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回の食事に影響したり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。

食品ロス削減月間

「手前から買う！」で食品ロスを減らそう



10月は食品ロス削減月間で、10月30日は食品ロス削減の日です。食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけではなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにします。

本の中に登場するメニューが出ます！



10月22日から11月1日までの約2週間は、秋の読書週間です。

前原小学校では、この期間に「読書週間献立」を実施します。

今月は、22日、29日、31日が読書週間献立です。22日には、「ぐりとぐら」から「ぐりとぐらのカステラ」が登場です。ぐりとぐらが作っているカステラを、給食室で再現します。29日は、「おしりたんてい」より主人公の好物「スイートポテト」を、31日は「はりねずみのルーチカ」からハロウィンにちなんだ「パンプキンパイ」を作ります。

是非、この期間に本を読み、本も給食ももっと好きになってもらえることを願っています。