

さわやかに吹き渡る秋風が気持ちよい季節になりました。過ごしやすい秋は、さまざまな活動に打ち込み楽しめる時期です。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋。さんまにさつま芋、栗やぶどう、きのこや新米などおいしい食べ物がたくさん出回ります。給食でも秋のおいしい食べ物がたくさん登場します。秋の実に感謝し、旬の食材をおいしくいただきます。

栄養バランスを考えて食事を楽しみましょう！

成長期の子もたちにとって、栄養バランスのよい食事をとることはとても大切です。栄養素はその働きや性質から、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンに分けられます。給食の献立表では、これらの栄養素をより簡単に分かりやすくした黄・赤・緑の3色にその日に給食で使用する食品を分類しています。この3つのグループの食品が常に食事の中にかたよりにくく入っているように注意することで、食事の栄養バランスを整えることができます。ぜひご家庭の食事でもお子様と一緒に黄・赤・緑の食品について確認しながら、食事を楽しんでみて下さい。

炭水化物 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	脂質 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	たんぱく質 多く含む食品 魚、肉、卵、豆、豆製品など	無機質 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	ビタミン 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど
--	--	---	--	--

- <献立を立てる順番>**
- ①「主食」：食事の中心**
→ごはん・パン・めん類
 - ②「主菜」：メインのおかず**
→肉・魚・卵・豆・豆製品
 - ③「副菜」：足りない栄養を補う**
→野菜・いも類・海藻・乳製品
 - ③「汁物」：水分や足りない栄養を補う**
→みそ汁・スープ・牛乳等



「3・1・2弁当箱法」・・・“1食に何を、どれだけ食べたらいいか”のものさし



1食の量を身近な弁当箱で決め、その中に主食・主菜・副菜料理を3・1・2の割合につめる食事づくり法です。弁当箱を、1食の食事全体をはかる”ものさし”にすると、食べる人に合った、ちょうどよい量とバランスのよい食事を、簡単に知り、実行することができます。

- ①食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱を選ぶ**
→1食に必要なエネルギー量は、年齢や性別、体の大きさや運動量によって違います。
- ②動かないようにしっかり、すきまなくつめる**
- ③主食3・主菜1・副菜2の割合に料理をつめる**
- ④同じ調理法の料理（特に油を多く使った調理）は1品だけ**
→調理法や味付けがかさならないようにしましょう。

弁当箱の参考（エネルギー量 kcal=弁当箱の容量 mL を選ぶ）

1,2年生	男子：450-600kcal	女子：400-550 kcal
3,4年生	男子：550-700kcal	女子：500-600 kcal
5,6年生	男子：650-800kcal	女子：600-800 kcal





食缶空っぽデー

さて、11月から「食缶空っぽデー」が始まります。毎月19日が「食育の日」であることにちなんで、11月から19日に近い木曜日を「食缶空っぽデー」としています。食缶空っぽデーの日は、「もったいない」の気持ちをもっていつもよりきれいに食べたり、苦手な食べ物もいつもより頑張ってお食べたりして、残す量が少なくなるよう頑張る日にしてほしいです！

今月の給食日よりでは、給食委員会から「食」にまつわる様々な記事を発信します。

みなさんの残した給食がどうなるか知っていますか？みなさんが昼休みに遊んでいる頃に、調理員さんが全学年分の残した給食を集めて量をはかって、それから捨ててくれています。

みなさんが給食を残せば残すほど、調理員さんの作業は大変になるし、「もったいないな」と捨てるときに悲しい気持ちになります。

食缶空っぽデーの日は、おいしい給食を作ってくれる調理員さんのためにもできるだけ残さないように給食を食べるようにしたいですね。

給食委員会 6年 T.K

みなさんは、毎日給食をしっかりと食べていますか？栄養士の金子先生はみなさんのことを考えながら毎月の給食を考えてくれています。

さて、まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。食べ物を捨ててしまうのは、もったいないだけでなく、地球環境にも悪影響が。日本では1年間で約523万トンもの食品ロスが発生していると言われています。食缶空っぽデーでは給食をいつもよりしっかりと食べて、食品ロスを減らしたいですね。

給食委員会 5年 H.S

出典：食品ロス及びリサイクルをめぐる情勢
農林水産省 令和5年6月時点



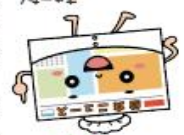
食育クイズ



牛乳、水、砂糖それぞれ200mLをコップに入れて重さをくらべてみると？

- ①全部同じ重さ
- ②牛乳がいちばん重くて、水、砂糖の順に軽くなる
- ③砂糖がいちばん重くて、水、牛乳の順に軽くなる

計量カップに、牛乳と水と砂糖を入れて、それぞれの分量になるようにし、それをコップに入れて重さをはかるところ、違いが出ました。200mL当たりでいちばん重かったのは牛乳で206g、次に重かったのが水で200g、いちばん軽かったのが砂糖で130gでした。食品などのあらゆるものは、体積(かさ)が同じでも重さに違いがあります(同じ場合同じです)。水1mLは1gなので、体積と重量は同じになります。



身の回りのいろんなものをはかってみよう！



牛乳がいちばん重くて、水、砂糖の順に軽くなる