

食育だより

長岡京市立長岡第五小学校
令和5年10月

10月はまだまだ暑い日があるかと思えば、朝晩少し肌寒い日もあり、季節の変わり目は体調管理が難しい時期です。こんなときこそ、『早寝・早起き・朝ごはん』で、元気な体をつくってほしいと思います。今月は体育大会もあるので、体力づくりにもよい時期です。

また、秋はいろいろな作物が収穫の時期を迎えます。昔は米を中心に、1年の行事が行われており、秋には収穫祭をするというのが一般的でした。給食でも旬を迎えたおいしい食材をつかっていきますので楽しみにしていただきね。

しっかり食べよう!



3つの食べ物のグループ

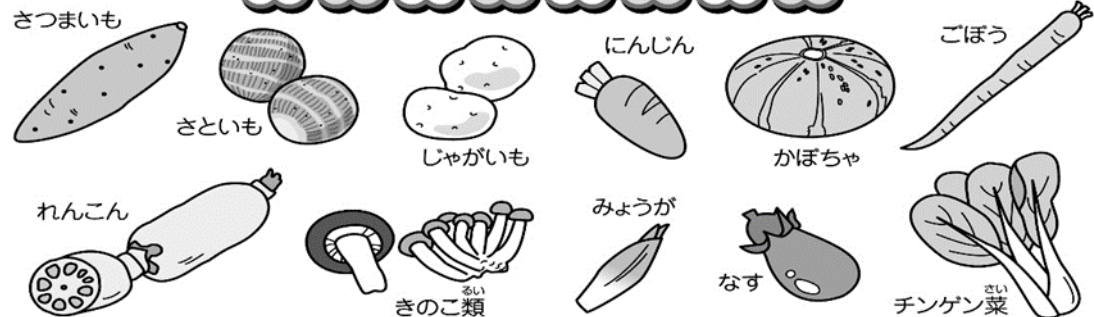


食べ物は「おもにエネルギーのもとになるもの」、「おもに体をつくるもとになるもの」、「おもに体の調子をととのえるもとになるもの」の3つのグループにわけることができます。それぞれのグループの食べ物を組み合わせることで、栄養素のバランスがよくなります。

秋は多くの作物が収穫される実りの季節です。給食でも旬の食材を多く取り入れています。

秋が旬のものを味わいましょう。

秋に美味しい野菜



とうもろこしの皮むきをしたよ!



9月5日に、2年生がとうもろこしの皮むきをしてくれました。全部で330本のとうもろこしを1人2~3本ずつむきました。初めてむいたという人も全体の1/3くらいいましたが、張り切ってむいていました。給食の放送では、2名の代表者が給食委員からのインタビューにこたえ、皮むきの感想や全校児童に向けたメッセージなどを話してくれました。どの学年もおかわりまでよく食べました!2年生のみんな、どうもありがとう!!



むだにしない、たたくない、減らそう 食品ロス



毎年10月は
食品ロス削減月間です

4月に学年が1つ上がるとごはんの量が少しずつ増えるため、1学期は様子をみながらごはんの量を調節していました。

2学期は1学期に比べ全体的に食べる量が増えてきたので、残食の少ないクラスはごはんの量を規定量にしています。

白ごはん、魚料理(とくに焼き物・煮物)は残食が増える傾向にあります。食べ残したものはすべて廃棄処分となりますので、食べ方についても声かけをしていきたいと思っております。