

10月食育だより



令和4年10月
大山崎小学校

10月は秋の味覚がいっぱいの献立ですが・・・

10月に入りました。9月から10月にかけて「なす」を使った献立が続いております。「なす」が苦手な児童にとっては辛いかもしれませんが、あの手この手で色々な使い方をしております。苦手な食材にもひと口は食べるチャレンジをお願いします。

果物や野菜を食べると口がかゆくなったり、のどがイガイガすることありませんか？そんな方は口腔アレルギー症候群の可能性があります。(もちろんその食材のアレルギーということも。)花粉症を発症することで、他の果物や野菜のアレルギーも発症してしまう「交差耐性」といわれるものです。

シラカンバ、ハンノキ	(バラ科)リンゴ、イチゴ、ピワ、モモ、ナシ (セリ科)ニンジン、セロリ (ナス科)ジャガイモ、トマト クルミ、ピーナッツ、マンゴー など
スギ、ヒノキ	(ナス科)トマト など
カモガヤ、オオアワガエリ(イネ科)	ジャガイモ、トマト、セロリ、ピーナッツ、メロン、バナナ、オレンジ など
ブタクサ、ヨモギ、カモミール(キク科)	ニンジン、ズッキーニ、キュウリ、セロリ、パセリ、キウイ、クリ など

10月は、なす、くり、さつまいも、秋刀魚など秋の味覚をお届けします。ただ、秋刀魚が一回のみ利用や栗の分量変更など値段の高騰の影響を受けております。食品ロスのこともありますし、できるだけ残さず食べてほしいと願っております。

大切にしたい『もったいない』の心

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

食品ロス削減 3つのコツ

1 買い過ぎない

家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。

2 作り過ぎない

家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。

3 食べ残さない

作った料理は早めに食べ切りましょう。

スポーツの秋です♪

〇栄養バランスの良い食事をこころがける



〇試合当日の食事のポイント ※大会に出る人は参考にしね♪

★食事は、試合の3～4時間前までにとります。揚げ物や生ものは避け、エネルギー源となる主食をしっかりとしましょう。



★試合前に補食をとる場合は、エネルギーゼリーやバナナなど、消化のよいものにし



★水分補給は、試合の前、後、試合中とこまめにいきましょう。



★試合後は、なるべく早く食事をとり、エネルギーを補給します。食事まで時間があいてしまう場合は、補食をとしましょう。



「栄養士のひとりごと」
運動会や1～4年生は社会見学、5年生は宿泊学習など、これから行事が目白押しです。給食の提供が1学年抜けると、給食を作る過程は変わりませんが、台車の送り出しなど、凄く少なくなったような気がして心配になる時があります(笑)
さて、今年度は昨年度に比べ残食が多いです。ごはん(白米)を食べる量も減っています。魚が50匹残ってきたり(全体の8%程度)、カレーライスでもデザートでも残食ゼロにならない…。食べられる量は人それぞれではありますが、成長期のみなさんには色々な食材から栄養をとってほしい!!もう少しこれから涼しくなって食欲が出てくることを願うばかりです。
(栄養士 田中)