



令和4年10月4日
 横浜市立小菅ヶ谷小学校
 校長 石月 努実
 給食部

「芸術の秋」「読書の秋」と、秋はいろいろなことに取り組みのよい季節です。そしておいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。食べ過ぎに気をつけて、三食や間食で秋の味覚を楽しみましょう。



10月の献立

- ◎ 3日：栄区にある【SELP・杜】で作っている納豆を取り入れます。
- ◎ 7日：給食室で炊いたごはんを5年生に提供します。
- ◎ 27日：読書週間にちなんだ独自献立を実施します。

・チーズパン・牛乳・鶏肉のトマト煮・かぼちゃのスープ・りんご

*絵本【14ひきのかぼちゃ】の

【かぼちゃのスープ】を給食風アレンジしました。



読書週間は

10月27日～11月9日です。

運動会で力を出すために大切なこと



早起き



早寝



朝ごはん

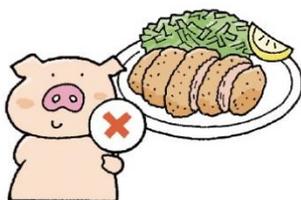


体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

Q. 運動会の前日の食事でご気を付けた方がよいことは？

A. 運動会の前日は、脂質はひかえめにして炭水化物を多く含む食事を取り、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。

勝負に勝つためにとんかつなどを食べるのは逆効果です。脂質が多く消化に時間がかかるため、おすすめできません。日頃から食べ慣れている料理や食品を選びましょう。



体調をととのえて
 勝利を目指そう！

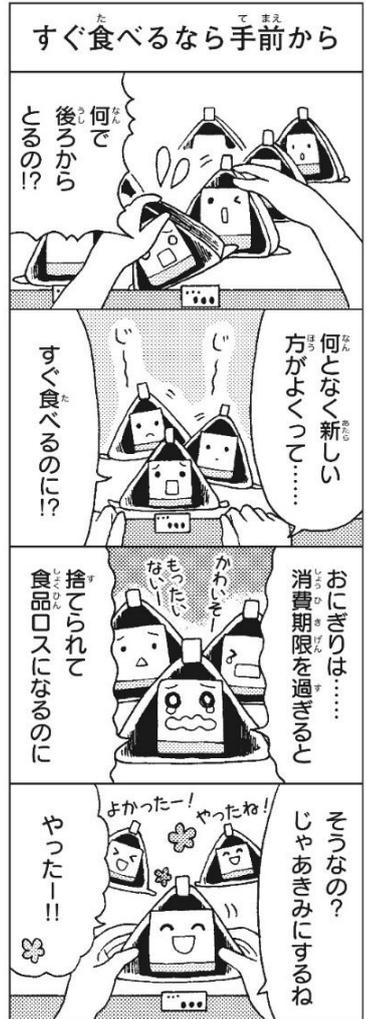
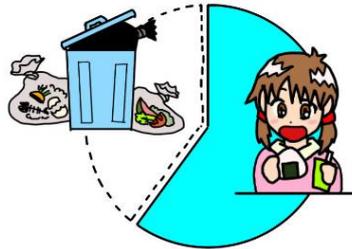


がつ せかいしょくりょう げっかん
10月は「世界食料デー」月間です



10月16日は国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。日本では10月を「世界食料デー」月間として、さまざまなイベントが開催されます。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、8億2000万人が飢えています。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさんむだにしている私たち。世界では毎年、食用に生産されている食料の約3分の1が食べる前にむだになり、捨てられています。

世界食料デーをきっかけに、私たちが毎日食べているものはどこから来ているのか考え、作ってくれた人に感謝し、自分たちが食べ物をむだにしないためにどうするべきか考えてみましょう。



きゅうしょく しげん たいせつ
給食でも資源を大切に

10月は「リデュース（ごみをなるべく出さない）」「リユース（再び利用する）」「リサイクル（再び資源にする）」の3R推進月間です。限りある資源を有効に使うために、又地球にやさしい循環型の社会を目指して、様々な取組が進められています。皆さんができることは何でしょうか？

©少年写真新聞社2022

食べ残しを減らす



給食を残さず食べることができると、ごみの量も減らせます。自分に合った量を知り、食べることでできる量を盛り付けてもらいましょう。

ごみの捨て方に注意する



地域のきまりに従って分別しましょう。生ごみはできるだけ水気を切ってから捨てます。

3Rに関心をもつ



給食では牛乳パックのリサイクルを行っています。普段の生活の中でも食品のむだを出さないように気をつけましょう。