



令和6年 10月
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄

夏の暑さが過ぎ、やっと過ごしやすい季節となりました。学問・スポーツ・芸術・読書など、秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりな季節です。また、さば・さつまいも・くり・ぶどう・かき・きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、よく味わいながら食べて冬に備え、丈夫な体をつくりましょう。

食べ物の栄養のはたらきを知ろう!

食べ物は体の中でのおもなはたらきによって、3つのグループに分けることができます。3つのグループからバランスよく食べて元気に過ごしましょう。

黄のグループ たんぱく質・炭水化物・脂質



パワーアップ!
(おもにエネルギーになる)

赤のグループ たんぱく質・無機質(カルシウム)



丈夫な体!
(おもに体をつくる)

緑のグループ ビタミン(A・C)



元気でニコニコ!
(おもに体の調子を整える)

※無機質は「ミネラル」ともいい、カルシウムのほかにも鉄やナトリウム(食塩)、マグネシウムなどいくつか種類があり、はたらきも異なります。カルシウムは丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素です。

これらの食材がバランスよく入って、作られているのが給食です!

給食は、バランスのよい食事のお手本になります。残さず食べましょう。黄・赤・緑のグループがそろるように意識して食事をしてみましょう。



↑ある日の給食と栄養黒板(給食委員が替えています)

成長期と貧血

どんな症状があるの?

立ちくらみやめまいだけでなく、「勉強がはかばかしない」「イライラする」「疲れやすい」といった症状が貧血で起こることがよくあります。



スポーツをする人はとくに注意!

激しい運動で血液中の赤血球が損傷しやすいので、男女問わず注意しましょう。



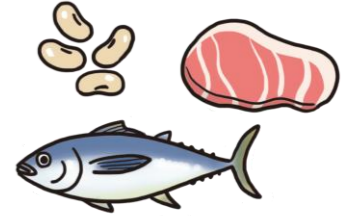
鉄とビタミンCをしっかりとうろう!

赤血球の中には鉄があり、体のすみずみに酸素を運びます。レバー、あさりなどに多い鉄は体に吸収されやすく、野菜や大豆などに多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。



たんぱく質も忘れずに!

鉄と同じく赤血球をつくる材料になるたんぱく質をしっかり摂ることも大切です。肉・魚・大豆や大豆製品などを献立に組み合わせて、しっかり食べましょう。



作ってみませんか

給食レシピ紹介 「魚のトマトソースがけ」

食材	おとな 大人4人分	切り方	作り方
白身魚(学校ではホキ)	4切れ	おろす	①魚に塩・こしょう・にんにく・白ワインで下味をつける。 ②パン粉にハーブ、オリーブオイル、粉チーズを混ぜる。 ③①の魚の片面に②のパン粉をつけ、オーブンで色よく焼く。(様子を見ながら180℃15分くらい) ④フライパンでオリーブ油を熱し、にんにく・たまねぎを炒め、トマト缶・ケチャップ・塩を加えてソースを作る。 ⑤焼き上がった魚に④のトマトソースをかけて完成!
塩	少々		
こしょう	少々		
にんにく	ひとかけ		
白ワイン	小さじ1		
生パン粉	大さじ5		
バジルパウダー	0.2g(小さじ1/3)		
ローズマリーパウダー	少々		
オリーブ油	小さじ2		
粉チーズ	15g		
オリーブ油	小さじ1弱	おろす	
にんにく	ひとかけ		
たまねぎ	100g(約1/2個)		
カットトマト缶	100g	スライス	
ケチャップ	大さじ1		
塩	少々		

9月に実施して、人気のあったメニューです。魚嫌いの児童もよく食べていて、残菜はほとんどありませんでした!



保護者の皆様へ

- ・お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯、また、ボタンが取れかかっていたらボタン付けなどをよろしくお願いいたします。給食当番はマスクも忘れずに持ってきてください。
- ・給食の食材や献立は変更する場合がありますので、ご了承ください。