



令和元年9月27日  
西東京市立本町小学校

2学期が始まり1か月が経ちました。秋風が心地よい季節になってきましたね。

いよいよ運動会にむけて、本格的に練習が始まってきました。体を動かすことも増えるので、しっかりと朝ごはんを食べてから登校しましょう。

## ☆スポーツと食事☆

### ①バランスのとれた食事を！

1回の食事で“主食・主菜・副菜・果物・乳製品”をとることを心掛けましょう。好き嫌いをせずに、様々な食材を食べることが大切です。不足しがちな乳製品や果物は、補食として学校から帰った時などに食べるといいですね。



### ③鉄分、カルシウムを積極的に！

鉄分が不足すると貧血の症状が出やすくなります。ひじきなどの海藻類、レバー、ほうれん草などを食べて予防しましょう。

小学生の時にカルシウムが不足すると将来、骨粗しょう症になるリスクが高まります。骨が大きく強く成長する時期に、乳製品や小魚を積極的に食べてカルシウムを摂りましょう。



### ②本番前にはエネルギー源（炭水化物）を十分に！

本番で最も必要となるものはエネルギーです。エネルギー不足となり、体が動かない・・・ということがないように、エネルギーをしっかりと補給しましょう。エネルギー源となるものは炭水化物（糖質）です。白米やうどん、食パン、果物などを当日の朝に食べましょう。その一方で、揚げ物や脂質を多く含むものは消化に時間がかかり、体の負担となります。本番が近づいてきた時には、脂質を減らした食事にしましょう。



### ④水分補給を忘れずに！

体を動かし汗をかくことで、体内の水分だけではなく、塩分などのミネラルも消費します。スポーツ時の水分補給には、スポーツドリンクなどミネラルも含む飲み物が最適です。一度に大量の水分をとるのではなく、コップ一杯程度を目安としたこまめな水分補給を心掛けましょう。



## 献立より

### 8日（火） タイ料理

カオ・ナー・カイ・・・鶏肉の入ったあんかけご飯。辛味や酸味がなく、親しみやすい味付けの料理。

### 11日（金） 運動会応援メニュー

12日（土）はいよいよ運動会ですね。前日の給食では、スタミナ丼を作ってパワーを送ります。練習の成果を発揮できるように、応援しています♪



### 21日（月） 長崎県の郷土料理

長崎ちゃんぽん・・・豚肉や魚介類、野菜などをたっぷり使った麺料理。中国の福建省で食べられていた料理を参考にして作られたと言われている。

# 試食会を実施しました

9月10日(火)に給食試食会を実施し、28名の保護者の方に御参加いただきました。当日は(株)レクトンの鈴木チーフからは調理にあたってのお話を、栄養士からは献立作成やアレルギー対応、食育について等の話をしました。また、児童の喫食の様子を見学していただきました。

アンケートにいくつか御質問をいただきましたので、お答えいたします。

・アレルギー児童以外にも、宗教上食べられないものがある場合も同じような対応になるのか。

⇒そのような場合は、事前に御相談いただき、その後の対応について検討していきます。御不明な点等ありましたら、学校に御相談ください。

・牛乳がビンから紙パックになり、量が変わったのか。また、その理由が知りたい。

⇒量については変更はなく、1本あたり200mlです。また、紙パックに替わった主な理由としては、牛乳業者の事情によりビン装での配送が困難になったためです。

保護者の皆様からいただいた御意見、御感想は今後の参考にさせていただきます。たくさんの御参加、ありがとうございました。

## 育みたい。食べ物を大切に思う心

世界では、すべての人が食べるのに十分な食料が作られているにもかかわらず、世界人口の約11%に当たる8億1500万人<sup>※1</sup>もの人が、食料を十分に得ることができず栄養不足の状態です。一方で、日本は食料自給率が38% (カロリーベース)<sup>※2</sup>と、約6割を外国からの輸入に頼っているが、「食品ロス」(食べられるのに捨てられてしまう食品)

が年間646万トン<sup>※3</sup>発生しています。世界食料デー(World Food Day)は、1981年に国連が「世界の食料問題を考える日」として制定した日です。食べ物の大切さや自分たちができることについて考え、友達同士や家族で話し合う機会にしていだければと思います。

※1:2016年(国連WFP) ※2:2016年度(農林水産省) ※3:2015年度推計値(農林水産省・環境省)



**【10日の献立】**  
 梅ちりめんご飯  
 さばの薬味焼き  
 ほうれん草の  
 のり和え  
 むらくも汁

**《10月の地場農産物》**  
 小松菜、大根、キャベツ・・・田倉農園さん  
 大根、キャベツ・・・都築 勲さん  
 じゃがいも、さつまいも・・・本橋優一さん  
 の畑から届く予定です♪

## 9月の給食食材の主な産地

【野菜】			【肉・魚・卵・牛乳】		
小松菜	西東京市	にんにく	青森県	豚肉	群馬県
じゃがいも	北海道	しょうが	高知県	鶏肉	岩手県
きゅうり	茨城県	ごぼう	青森県		青森県
ほうれん草	群馬県	大根	北海道	ちりめんじゃこ	宮崎県
ねぎ	青森県	キャベツ	群馬県	えび	ベトナム
いんげん	青森県	にら	栃木県	卵	群馬県
白菜	長野県	ピーマン	青森県	牛乳	千葉県
にんじん	北海道	【米、乾物、海藻】			群馬県
玉ねぎ	北海道	米	新潟県		北海道
セロリ	長野県		岩手県		
えのき	長野県	大豆	北海道	【果物】	
チンゲンサイ	茨城県	干しいたけ	九州、四国	梨	栃木県
パセリ	茨城県	ひじき	九州	巨峰	山梨県