

# 給食だより

令和4年9月30日  
住吉小学校 第7号  
校長 小林 宏  
栄養士 宮崎優衣

## 保健指導のその後...

「元気が出る よい朝ご飯ってなんだろう?」という題で、2年生を対象に、朝ごはんについての保健指導を養護教諭と行いました。

↓1・2年生は、この3つのスイッチで「赤・黄・緑」の分類を学習します。(※資料1)

あさごはんは  
**からだ**と**こころ**の  
めざまし  
スイッチ

あさごはんは  
**あたま**の  
めざまし  
スイッチ

あさごはんは  
**うんこ**が**で**る  
めざまし  
スイッチ

↓授業で使用したワークシート (※資料2)

元気が出るよ!朝ごはんってなんだろう?

2年 組 名前 \_\_\_\_\_

①自分の今日の朝ごはんには、なに色のスイッチがあったかな?  
色をぬって、たしかめてみよう。

赤 ...

赤の食べもの

黄 ...

黄の食べもの

緑 ...

緑の食べもの

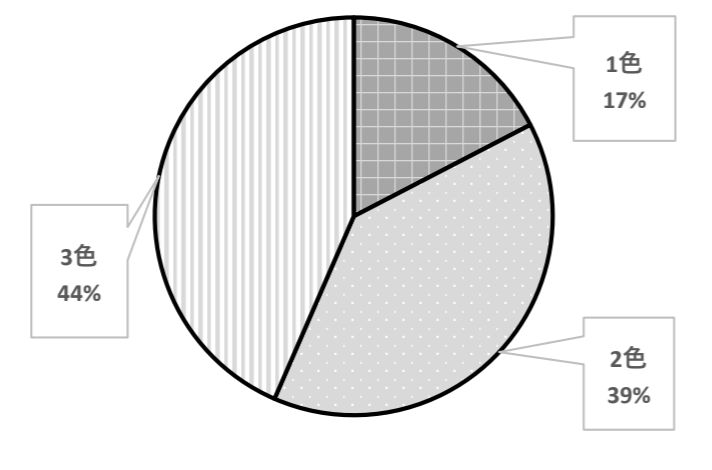
②3つのスイッチがそろった、自分の明日の朝ごはんをかんがえてみよう!

赤の食べもの

黄の食べもの

緑の食べもの

↓児童の回答による実態 (※資料3)



「3つ (3色) のスイッチがそろると元気が出るね!」という話をした後(※資料1)、自分の朝ご飯を振り返ってもらいました(※資料2)。3色がそろった朝ご飯を食べている児童は44%(※資料3)で、半数未満でした。大人でも、3つのスイッチを朝ご飯で意識するのは難しいですが、ぜひご家族みんなで「元気が出る朝ご飯」に取り組んでいただけたらと思います。

## 給食費について

学年	月額
1・2年生	4,370円
3・4年生	4,640円
5・6年生	4,900円

今月は、**10月6日(木)**が  
口座振替日です。  
(再振替日は、10月20日(木))

※払込手数料として1回につき10円の手数料がかかります。

## 10月のきゅうしょくもくひょう ▶ しゅんの たべものについてしよう



給食では「**地産地消**」を推進しています!

新鮮な旬の食材が  
食べられる

生産者の顔が見えるので  
安心感がある

食べ物を大切に  
心が育つ

輸送距離が短くなり、  
環境に優しい

地域経済の活性化に  
つながる

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
精白米	新潟県	さつまいも	千葉県	さやえんどう	北海道
もち米	佐賀県	さといも	千葉県	しょうが	高知県
麦	国産	じゃがいも	北海道	食用菊	山形県
小麦粉	北海道	えのき	長野県	セロリ	長野県
白いんげん豆	北海道	エリンギ	長野県	だいこん	北海道
大豆	国産	しいたけ	九州・四国	たけのこ	国産
きなこ	国産	しめじ	長野県	たまねぎ	北海道
栗	国産	まいたけ	新潟県	チンゲンサイ	茨城県
さんま	韓国・台湾	マッシュルーム	国産	ながねぎ	青森県
メルルーサ	アルゼンチン	あかピーマン	山梨県	なす	栃木県
ししゃも	カナダ	いんげん	山梨県	にら	栃木県
ちりめんじゃこ	兵庫県	かぶ	青森県	にんじん	北海道
いか	ペルー	きピーマン	山梨県	にんにく	青森県
ホタテ	北海道	キャベツ	長野県・群馬県	はくさい	長野県
たまご	青森県	きゅうり	千葉県	ピーマン	茨城県
鶏肉	宮崎県	コーン	北海道	ほうれんそう	群馬県
豚肉	千葉県・茨城県	ごぼう	青森県	もやし	栃木県
		こまつな	茨城県	グリーンピース	北海道



## 9月の主な食材の産地

まいつき まえ つき しょくざいりょうさんち し  
毎月、前の月の食材料の産地をお知らせいたします!