



10月の給食だより

令和 8 年 9 月 30 日
品川区立城南小学校
校長 三浦 公平
栄養士 鈴木 聖夏

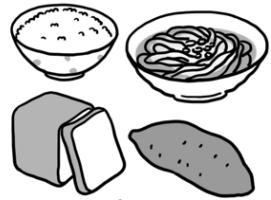
夏の暑さがすぎ、過ごしやすい季節となりました。急な気温の変化で体調をくずさないように、生活習慣に十分注意するようにしましょう。

さて、運動会に向けて練習も一段と力が入る時期になりました。元気に練習を頑張るためには、毎日の食事が大切です。ごはんやパンなどの主食、肉や魚などの主菜、野菜や果物などをバランスよく食べて、体に必要な栄養をしっかりととりましょう。

3つのグループをそろえて食べよう！

食べ物は体の中で主な働きによって、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 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)

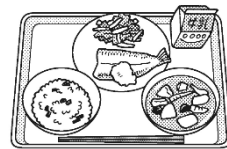
緑のグループ ビタミン(A・C)



元気でニコニコ！
(おもに体の調子を整える)

- “赤”のグループ・・・肉・魚・卵・牛乳など
- “黄”のグループ・・・米・めん・パン・いも、油など
- “緑”のグループ・・・野菜・果物など

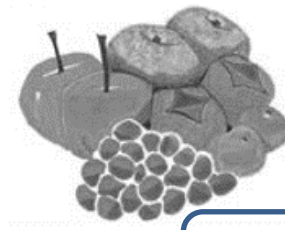
給食は必ず3つのグループすべてが入っています。ぜひチェックしてみてください。



あき みかく 秋の味覚をいただきます！

秋は、新米やさんま、栗、りんご、ぶどう、柿、きのこ類などおいしい食べ物が多く出回ります。給食でもたくさん登場します。秋を感じる食べ物を見つけましょう。

ぶどう・りんご・梨・柿・栗



くだもの
果物

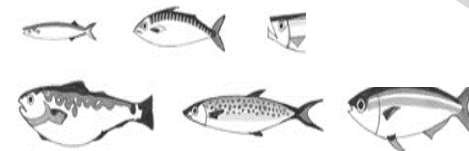
なす・大根・白菜・きのこ・

さつまいも・ごぼう



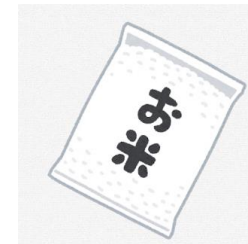
やさい
野菜

さかな
魚



さんま・さば・さけ・たら

こめ
米



栄養士のつぶやき／



運動会練習でたくさん体を動かしますので、夕飯でもしっかりと栄養を摂れると良いですね。おすすめのメニューは【豚肉のしょうが焼き+具沢山みそ汁】です。バランスのよい食事で元気に本番を迎えましょう。