



# もぐしゃきだより

町田市立南成瀬小学校  
校長 吉成 美紀  
栄養士

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるよう食べようしましょう。



## 知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど



### Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

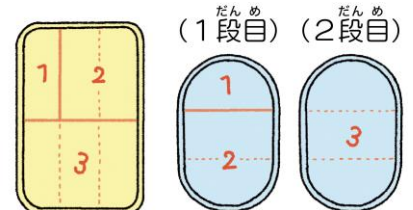
**A.** 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまふこともあるので、苦手なものも食べられるようがんばりましょう。

### 献立を決めるのに悩んだ時は

献立に悩んだ時は、給食の献立表の活用をおすすめします。学校給食は、旬の食材を使って栄養バランスのとれた献立を作成しています。つくりたい料理や、使いたい食材がある日の献立を参考にしてみてください。



栄養バランスのよい弁当の詰め方



弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなるといわれています。

# 《食育コーナー》

10月の読書旬間に合わせて、お話給食を実施しました。絵本に登場する食べ物を給食で再現し、絵本の紹介も行いました。今年度は給食委員会の児童による絵本の読み聞かせを録画し、その動画を全クラスに給食の時間に視聴してもらいました。子供たちは静かに聞き入っていて、絵本のどこに給食で再現したメニューが出てくるか、真剣に探していました。お話給食はとても好評でした。



## 《子供たちの感想》

- ・この絵本のこの食べ物を作ったの？
- ・かわいくておいしいからまた作ってください！
- ・図書室で本借りられますか？
- ・ほくもその本もってる！など



お話給食で登場した絵本は11月から南成瀬小の図書室で借りることができます。ぜひ読んでみてください。おはなし給食が、本を読むきっかけになると嬉しいです！

## 28日(木): [FC町田ゼルビア応援給食]

この献立は、FC町田ゼルビアの選手たちが実際にクラブハウスで食べているメニューを教えていただき、学校給食用にアレンジしたものです。給食で選手と同じメニューを食べて、FC町田ゼルビアを応援しましょう！

11月ホームゲーム情報: 11月9日(土) VS FC東京 14:00 キックオフ(国立競技場)

11月30日(土) VS 京都サンガF.C. 14:00 キックオフ(町田GIONスタジアム)



## 〈9月、10月の給食で使用した主な食材の産地について〉 10/1~10/30

野菜	にんにく	青森	野菜	人参	北海道、	野菜	じゃがいも	北海道	肉	豚肉	神奈川、群馬
	しょうが	高知		もやし	栃木		さといも	埼玉		鶏肉	宮崎、岩手
	大根	北海道、千葉		小松菜	埼玉、東京		かぼちゃ	北海道		さば	ノルウェー
	ほうれん草	東京			町田、小松菜		さつまいも	千葉		あかうお	アラスカ
	きゃべつ	群馬		なす	群馬		みつば	静岡		ます	ロシア産
	白菜	長野		ほうれん草	東京、埼玉					いか	ペルー
	パプリカ	静岡		えのき	長野		梨	栃木		えび	インドネシア
	ねぎ	青森		舞茸	東京		りんご	青森、岩手		ししゃも	ノルウェー
	玉ねぎ	北海道		しめじ	長野		みかん	静岡、佐賀		ちりめんじゃこ	瀬戸内
	にら	茨城		セロリ	長野		レモン	愛媛		あさり	中国
きゅうり	群馬	豆もやし	栃木	柿	奈良						
いんげん	青森	万能ねぎ	福岡	果物		卵	うずらの卵	愛知			
れんこん	茨城	ピーマン	茨城				鶏卵	岩手			
ごぼう	青森	パセリ	長野								

## ●学校給食費の納期限(口座振替日)について

10月分の口座振替日は**10月31日**、11月分の口座振替日は**11月29日**です。

振替口座の残高確認をよろしくお願いします。