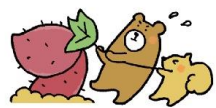


# 10月 給食だより



令和3年度  
松戸市立古ヶ崎小学校  
令和3年10月4日

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保つうえで欠かせない大切なことです。含まれている栄養素や体内ではたらきが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。



## 知っていますか？ 五大栄養素の働き

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

<b>エネルギーになる</b> 	<b>体をつくる</b> 	<b>体の調子をととのえる</b> 
---------------------	------------------	-----------------------

<b>ましろの食品</b> 	<b>あかの食品</b> 	<b>みどりの食品</b> 
-------------------	------------------	-------------------

### ◆◆◆給食使用予定食材 産地表（10月）◆◆◆

しょうが	宮崎、高知	じゃがいも	北海道	だいこん	北海道
にんにく	青森	こまつな	千葉、茨城	ごぼう	群馬
キャベツ	千葉、神奈川	なす	千葉、茨城	ほうれんそう	茨城
にんじん	千葉	きゅうり	群馬、千葉	ぶたにく	茨城
たまねぎ	北海道	ながねぎ	秋田、千葉	とりにく	岩手

**見た目の色じゃないよ**

わたしたちは赤のグループ 体をつくるもとになるよ

わたしたちは黄のグループ エネルギーのもとになるよ

わたしたちは緑のグループ 体の調子をととのえるもとになるよ

見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの

## ☆古ヶ崎小学校「食育」の取り組み☆

食の多様化が進むなか、子どもたちには食に関する正しい知識を身に付けてほしいと願っています。ご家庭の協力が不可欠な分野にはなりますが、古ヶ崎小学校では、各教科と連携した「食育」に取り組んでおりますので一部ご紹介いたします！

**1年生**

「おはし名人になろう！」  
 「牛乳パックのたたみ方」  
 「グリンピースのさやむき」  
 「てあらいマスターになろう！」

**2年生**

「とうもろこしのかわむき」  
 「給食ができるまで①」  
 (zoomを使って給食をつくる様子を見学しました。)  
 「よくかんで食べよう」(道徳)

**6年生**

「朝ごはんの大切さを知ろう」  
 「行事食って何だろう？」

今後も、「だしのよさ」や「栄養素」に関する授業をおこなう予定ですので、適宜ご紹介いたします！

### おうちの方へ

給食の再開・停止については、10日前までのご連絡をお願いします。

ご連絡をいただいた日から数えて10日目以降の給食の再開・停止となります。その際、給食費の発生やお弁当の持参などをお願いすることがありますので、予めご承知おきください。

全校児童の安心安全おいしい給食を確実に提供するため、ご理解ご協力いただきますようお願いします。

