

10月給食だより



令和8年9月30日
墨田区立二葉小学校
校長 由良 隆

少しずつ気温が下がり、過ごしやすい季節になってきました。秋は「実りのあき秋」といわれるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。給食では、旬の食材をたくさん使った料理を作ります。また、涼しくなり運動にも適した季節です。栄養たっぷりの旬の食材をたくさん食べて、外でたくさん運動をして、夜はしっかり休んで、健康な体作りをしましょう。



10月1日から給食が再開します！



ついに新しい給食室が完成しました！給食室で給食を作っている様子を廊下の窓から見る事ができますよ！10月1日から二葉小学校の給食室で作る給食が再開します！おたまや食缶もピカピカの新品になりました！久しぶりの給食を楽しみにしててください！

10月は「食品ロス削減月間」です！

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。給食の食品ロスを減らすためにできることを考えてみましょう！



苦手なものでも食べてみる。

早く準備をして食べる時間を長くする。

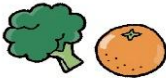




10月の給食目標「栄養を考えて食べよう」

「食べることは、成長したり、活動したり、健康に過ごす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異なるため、いろいろな食品を組み合わせるよう食べましょう。

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



エネルギーになる



体をつくる

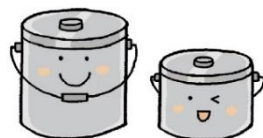


体の調子をととのえる

給食当番の身支度・準備

6つのポイント

食べ物を扱うという自覚をもって衛生面に気を付けましょう。



1 つめ

つめが伸びている人は短く切っておきましょう。



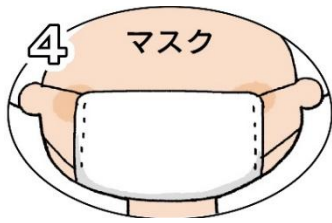
2 白衣

清潔な白衣をきちんと身に付けましょう。



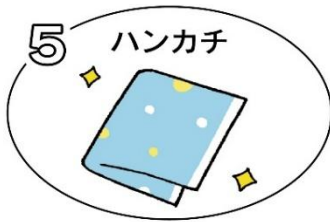
3 帽子

髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。



4 マスク

マスクは口と鼻が隠れるように付けましょう。



5 ハンカチ

給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。



6 手洗い。

せっけんを使ってしっかり手洗いをしましょう。