

10月 給食だより

令和8年9月30日
世田谷区立祖師谷小学校
校長 遠藤 優子
栄養士

実りの秋、食欲の秋がやってきました。きのこ、さつまいも、栗、さんまなど、たくさんの食材が旬を迎えます。食べ過ぎに注意して、秋の味覚を存分に楽しみましょう。

塩分の摂り過ぎに注意しましょう！

塩分は体に必要な栄養素です。しかし、塩分を摂り過ぎると、将来、心臓や脳の病気などの生活習慣病につながる恐れがあります。ハムやウィンナーソーセージ、お菓子や麺類など、身近な食品の中にもたくさんの塩分が含まれています。子どもたちから薄味に慣れておき、塩分を摂り過ぎないようにすることで、将来の病気の予防にもつながります。



減塩のこつをマスターしよう！

調味料はかけずに付けよう！

しょうゆやソースは料理に直接かけず、小皿に出して付けて食べることで、使い過ぎを防げます。



インスタント食品などの麺の汁は残そう！

ラーメンやうどん、そばの汁には塩分がたくさん含まれています。ただし給食の麺の汁は薄味になっているので、全部飲んでも大丈夫です。



栄養成分表示を見よう！

加工食品やお弁当のパッケージの裏面に栄養成分表示が書いてあります。「食塩相当量」を確認して、食べる量や組み合わせを工夫しましょう。



10月10日は目の愛護デーです！

目の健康を守る栄養素「カロテン」を多く含む食品を積極的に食べましょう。カロテンは色の濃い緑黄色野菜（にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、ブロッコリー、小松菜など）に多く含まれています。給食では10月9日に目の愛護デー献立として、「キャロットサラダ」を作ります！



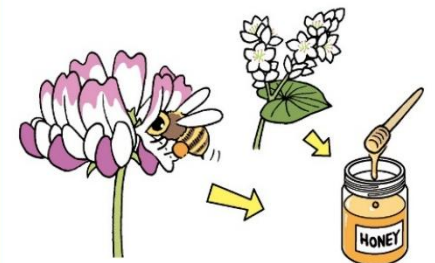
10月15日は世界手洗いの日

世界には、感染症で命を落とす子どもたちがいます。石けんを使った手洗いは、感染症を防ぎ、自分と周りの人の健康を守る大切な習慣です。



©少年写真新聞社2026

種類がいろいろ はちみつ



はちみつは、ミツバチが花から集めたみつによってできています。みつの味や色は、みつを集めた花の種類によって異なります。春はレンゲなど、秋はクリやソバなどの花から、季節ごとに異なったりはちみつが生まれます。

©少年写真新聞社2026

<おすすめ給食レシピの紹介> ～魚のステーキソースがけ～

【材料】 4人分

- ・もうかざめ 4切れ
- ・片栗粉 12g (小さじ4)
- ・小麦粉 12g (小さじ4)
- ・揚げ油 適量

(ステーキソースの材料)

- ・酢 12g (小さじ2と1/2)
- ・さとう 5.2g (小さじ2弱)
- ・塩 少々 (0.4g)
- ・たまねぎ 20g
- ・パプリカ粉 少々 (0.04g)
- ・マスタード 少々 (0.4g)
- ・しょうゆ 12g (小さじ2)

【作り方】

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② ステーキソースの材料を耐熱ボウルに入れ、電子レンジで1分程度加熱し、ステーキソースを作る。
- ③ 片栗粉と小麦粉を混ぜ合わせ、もうかざめにまぶし、油で揚げる。
- ④ ③を盛り付け、②をかける。

もうかざめは揚げると身がふわふわしておいしいですよ！

