



給食だより

令和7年10月
東海村立白方小学校

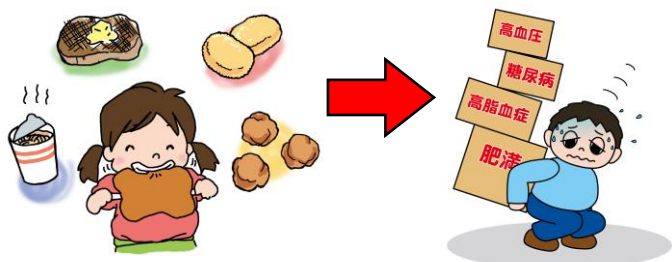
少しずつ秋の気配が増し、過ごしやすい季節になりました。しかし、朝晩の気温の差も大きくなっているので、かぜなどをひかないように体調管理にも気を付けましょう。

バランスよく食事をしていますか？

私たちの体は、毎日の食事からつくられています。食べ物には、私たちの命を保ち、体の成長を促し、活動するために欠かせない栄養素が含まれています。健康な体をつくるためには、色々な食べ物を組み合わせ、バランスのよい食事をとることが大切です。

好きなものばかり食べていると・・・

好きなものばかり食べていると、糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病になりやすくなってしまいます。生活習慣病は、野菜が苦手な人に多いと言われています。体がつくれる小学生のうちから、好ききらいをせず、バランスのとれた食事を心がけることが大切です。



好ききらいを少なくする工夫

【一口チャレンジしてみよう】

苦手な食べ物でも、違う料理で食べてみると、おいしいかもしれません。苦手な食べ物も、一口はチャレンジしてみましょう。



【野菜を育てたり、料理を作ったりしてみよう】

農家の人や料理を作ってくれる人への感謝の気持ちを養いましょう。年齢に応じた手伝いをしてみましょう。



【旬のものを食べよう】

旬の食べ物は、最も新鮮でおいしいです。普段、苦手な食材でも、本来のおいしさを感じることができます。



【お腹を空かせて食べよう】

お腹が空いていない状態では、食べる意欲が低下してしまいます。体を動かしたり、おやつを控えたりして食事をしましょう。



10月10日「目の愛護デー」



目の健康について考えたことはありますか？日頃、目の疲れを予防するためにも、栄養バランスのよい食事を心がけることが大切です。

目の健康を保つためには、姿勢や部屋の明るさに注意し、時間を決めて目を休めることも大切です。



【ビタミンA】

緑黄色野菜・うなぎ・鶏卵など



【おすすめの食材】

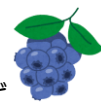
【ビタミンB2】

豚肉・魚・納豆・海藻など



【ビタミンC】

野菜・果物・いもなど





せんせい がた きゅうしょく おも て 先生方の給食の思い出



せんせいがた こども きゅうしょく おも て き
先生方の子供のころの給食の思い出をお聞きました。どんな給食の思い出があるのか、楽しみに
していただきます。ぜひ、お子様と一緒に読みください。

M. S 先生



しょうわ じだい きゅうしょく
昭和の時代の給食では、デザー
トに冷凍みかんがよく出ました。暑
い日はうれしかったけれど、寒い日はちょっと
ブルブルしながら食べました。また、おかずに
クジラのフライが出ることもあり、大きなクジ
ラを想像してしまい、ちょっと怖かったです。今で
は、考えられませんね。

K. M 先生



こども ころ す きゅうしょく
子供の頃、好きだった給食のメニュー
ーといえば、「フルーツのヨーグルトあ
え」です。甘酸っぱいデザート感覚のサラダで、いつ
も楽しみでした。あごを鍛えるためなのか、「カミカミ
こんぶ」になるものが頻繁に出ていました。自慢(?)
は、「米米クラブ」の石井竜也さんの実家で作ったパン
が、給食に出ていたことです!

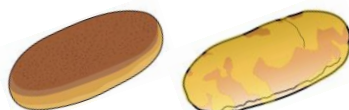
K. M 先生

わたし かよ しょうがっこう あか
私の通っていた小学校では、「赤かぶのいなかつけ」というメニューがあり、とても苦手
でした。小学校4年生の時の担任の先生は、給食大好きで何でもよく食べる女の先生で
したが、「このメニューだけは苦手なの。ごめんね。残させて…」と私達に言いました。
おとな た 食べられないものってあるんだなと知り、ほっとしたことが思い出に残っています。



M. H 先生

はは あじ
母の味がナンバーワンだと思っていたので、
給食の味に慣れるまでに時間がかかった覚えが
あります。そんな中でも揚げパンは極上の一品で、
大好きでした。浅皿にどんっと乗ったココア味とき
なこ味の揚げパン…
懐かしいなあ。



J. Y 先生

Ever Friday, We ate pizza! It's so delicious.
I like pizza with cheese, pineapple, and ham!
毎週金曜日は、ピザを食べていました。チーズ、
パイナップル、ハムのピザが好きでした。



S. O 先生

びん はい すこ かた あま だいす
瓶に入った少し固めの甘いヨーグルトが大好きで
した。ある日、そのヨーグルトが「お箸の日」に出さ
れ、スプーンの提供はありませんでした。どうやっ
て食べたらよいものかと考えていると、放送があり
「お箸をヨーグルトの瓶の中に入れ、
かき混ぜて柔らかくしてから飲むよう
にしてください」とのことでした。い
つもと味が違う気がしました。



S. Y 先生

わたし しょうがっこう いなか どうじ
私の小学校は田舎にあり、当時としてもかな
り珍しい石炭ストーブがある学校でした。学校
全体の雰囲気も昔ながらの学校のせいか、先生
達も厳しい先生が揃っていました。苦手な献立の
給食と格闘する児童は、涙目になり
ながら食べたものです。今になって、
それが食べ物に大事にする心につな
がり良い経験になりました。

