



藤沢市立辻堂小学校

10月きゅうしょくだよ！



秋は「スポーツの秋」、「読書の秋」、そして「食欲の秋」です。
この季節は「実りの秋」といわれるように、色鮮やかでおいしい食べ物が出回ります。
栗に里芋、さつまいもに新米...給食でも秋の味覚をたくさん取り入れています。
目と舌で「食欲の秋」を楽しみましょう。

さて、いよいよ明日は運動会ですね。明日は朝ごはんをしっかり食べて登校し、
体調管理を万全にして、みんなで最後まで全力を出し切ってがんばりましょう！

感染症予防に効果的な手洗いのタイミング

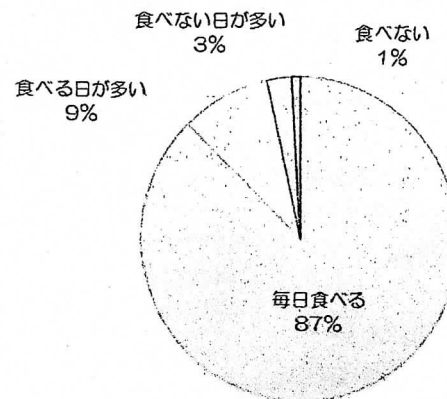
運動会前ですが、多くのクラスでかぜ等の症状がはやっています。

適切なタイミングでしっかり手洗いをしましょう！



手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことがで
きる有効な予防手段です。寒い
と手洗いがおそろになりがち
ですが、石けんを泡立ててから、
手のひら、手の甲、指と指の間、
指先などをしっかり洗いましょ
う。流水ですすいだ後は、きれ
いなタオルやハンカチで拭くよ
うにします。

朝ごはんアンケート結果発表！



藤沢市全体の調査では、朝食を「毎日食べる」
児童の割合が平均で86%という結果になり
ました。辻堂小学校は平均値を少し上回しまし
たが、まだまだ目標の100%には達していない
状況です。子どもたちは午前中から勉強や運動
でたくさんのエネルギーを使います。食欲がな
いようであれば、早めに寝て早く起きるよう
にすると、おなかがすきやすくなります。

小学校のうちから朝食
を毎日取る習慣を身に
付けられるよう、ご家
庭でもご協力をお願い
します。



朝ごはんに手軽に食べられる食品

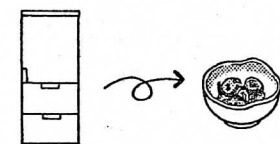
包丁を使わずに食べられるものや、加熱
せずに食べられるものを探してみましょう。



朝ごはんの準備の時間短縮ポイント

朝ごはんに前日の残り物を活用したり、
加工食品や冷凍食品を活用したりすると、
時間の短縮ができます。

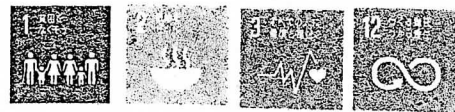
★前日の残り物を活用



★加工食品や冷凍食品の活用



世界の食料事情を知ろう



10月16日は国連が制定した、世界の食料問題について考える「世界食料デー」です。2018年の調査によると、世界では9人に1人が、飢えに苦しんで亡くなっています。原因は、戦争、貧困、干ばつや洪水などさまざまです。食べ物は足りているのに、必要な人に届かない。その一方で、世界で生産される3分の1の食料は廃棄されているという現実。日本で問題視されている**食品ロス**もそうです。たくさん外国から輸入しては、余って食べられなくなったら捨てて、また大量に買う…。

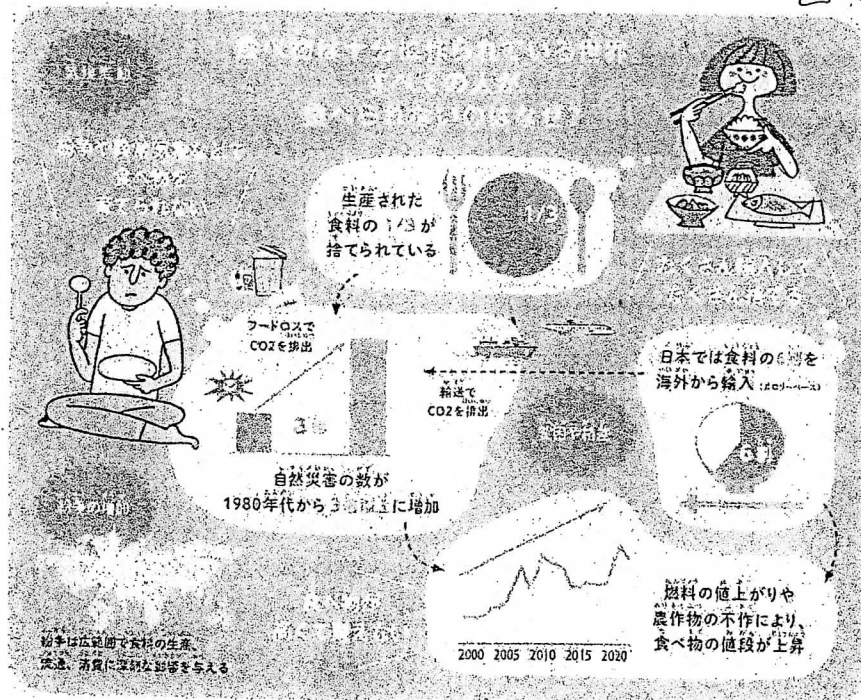
さらに、食べ物を捨てるということは、水や土地など、地球上の限られた資源もムダにすることになります。このままでは本当にいいのでしょうか？

食べ物のことを知り、わたしたち一人一人ができることを考えてみてほしい。そのような思いで10月16日はSDGsも意識した世界食料デー献立にしました。ぜひご家庭でも話題にしていいただければと思います。

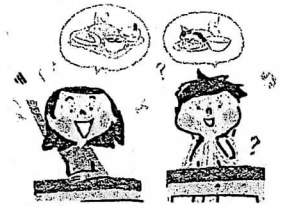
香川県でとれた
未利用魚のいわしを
出汁に使いました！



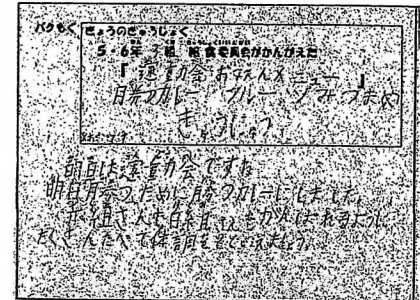
藤沢産大豆も登場！



給食委員会考案メニュー登場！



給食委員会でテーマを決め、いもどりや栄養バランス、旬などをふまえて5・6年生が合同でメニューを考えました。10月から登場し、その日のクラスへのお便り『パクもぐ』は給食委員会さんたちが作ってくれ、全校にアピールしてくれています！メニューの内容は当日までヒミツ。全部で6パターンの給食委員会考案メニューが登場しますよ。お楽しみに！



10月から藤沢産の新米「はるみ」が登場！



新米の出回る時期となりました。

学校給食のごはんは食物繊維強化のため通常少量の麦を入れて炊きますが、新米そのものの味を味わってほしい日は麦を入れずに白米だけで炊きます。10月後半から11月にかけて、白ごはんの日はすべて藤沢新米「はるみ」です。はるみはお米の食味ランキングで、最高評価の『特A』に選ばれたこともあるおいしいブランド米。平塚市で19年の歳月をかけて開発されたお米で、名前は「湘南の晴れた海」から名付けられました。冷めてもおいしく食べられて、ふっくらツヤツヤの新米は子どもたちや先生たちにも大人気です！

お米は昔から日本人に欠かすことができない、大切な食べ物です。
地産地消で地域の田んぼや食文化を守り、次世代につないでいきましょう。

