

令和８年９月３０日
品川区立清水台小学校
校長　　髙橋　健一
栄養士　　酒井　萌衣

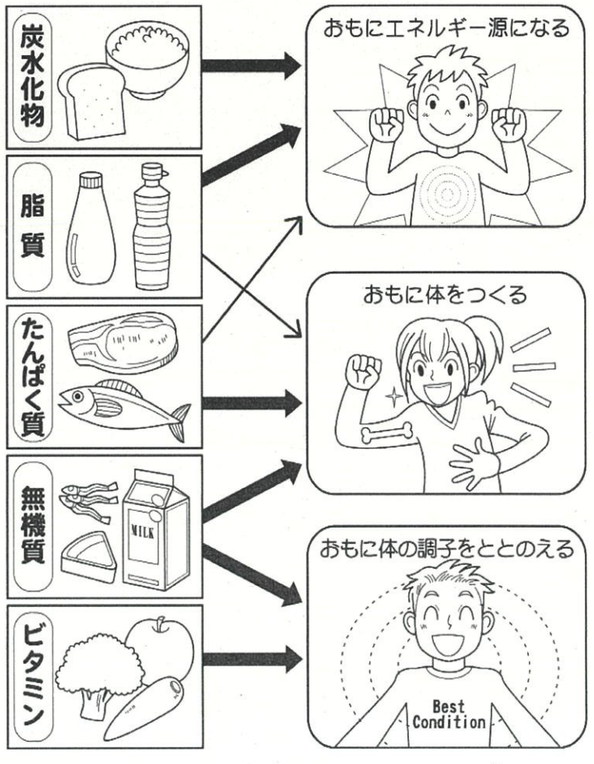
秋らしくなってきました。秋はお米や野菜、くだもの、魚など、多くの食べ物が旬を迎える季節です。食べ物の収穫も多くなるので、「実りの秋」とも呼ばれます。さつまいもや栗、秋刀魚など、秋の味覚を給食にも取り入れています。季節ならではのおいしさを味わい、運動もしっかりして、強く元気な体を作りましょう。

五大栄養素ってなんだろう？



五大栄養素とは、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンのことです。これらの栄養素は元気に活動し、健康な体を維持し成長するために大切なものです。毎日の食事でバランスよくとるようにしましょう！！

五大栄養素の働きを知ろう！



《炭水化物》ごはん、パン、麺、いも類など
→体内でブドウ糖に分解されて脳や体を活動させるエネルギー源になります。

《脂質》サラダ油、バター、ごま油など
→とり過ぎは肥満につながりますが、少量で多くのエネルギー源となります。

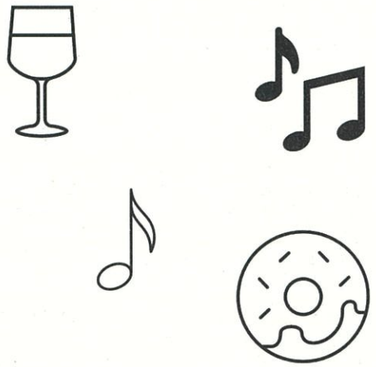
《たんぱく質》魚、肉、たまご、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品など
→筋肉・血液・髪の毛・皮膚・内臓など体の大切な組織をつくります

《無機質(ミネラル)》牛乳、乳製品、海藻、小魚、貝類など
→骨や歯を作ったり、神経や筋肉の働きを調整します。

《ビタミン》野菜、くだものなど
→他の栄養素の働きを助けたり、免疫力を高めます。季節の野菜、くだものをたくさん食べましょう。

聴いて楽しい！食べておいしい！～清水台フルコース～

今年の音楽会のテーマ「つながる　ひろがる　私たちの音楽～清水台フルコースをめしあがれ～」に合わせて、給食でもスペシャルなコラボ献立を用意しました。学年の曲や歌詞にちなんだ料理や旬の食材が、フルコースのように次々と登場します。心もおなかも満たされるおいしいハーモニーをみんなで味わいましょう。



10/19(月)
４年生「ハバネラッコ・ハバネラ」
献立名「手作りソーセージ」

曲に登場する海賊船長が大好きな「ソーセージ」を給食室で手作り！辛くないおいしさたっぷりのソーセージを食べて、みんなも海賊みたいに力強く演奏しよう。

10/26(月)
１年生「ドレミのうた」
献立名「あしたば入り豆腐ドーナツ」

「ド」はドーナツのド♪歌に出てくるドーナツを給食室で再現。あしたばも入って栄養も満点のドーナツを食べて、楽しく音を奏でよう。

10/28(水)
２年生「ももくり三年、かき八年」
献立名「柿」

歌に出てくる「柿」をお届け！実るまでに何年もかかる柿は、今が一番おいしい季節です。秋の味覚をじっくり味わって元気に歌おう！





今月のおすすめメニュー　スイートポテト

【材料】6個分
- さつまいも　480g
- さとう　18g
- バター　18g
- 牛乳　12g
- 生クリーム　18g
- A みりん　2g
- A はちみつ　18g

【作り方】
② さつまいもは皮をむき、厚めのいちょう切りにする。
②さつまいもを蒸し、つぶしてさとう～生クリームを入れよくまぜる。
③形を舟形に整える。
④A をぬり、オーブンで焼き色がつくまで焼く。
（目安：200℃ 10分）

