10月 しらさぎキッチン

令和８年９月28日
都立白鷺特別支援学校
校　長　川上　尊志
栄養士　友廣由里子
　　丸山　尚子

保護者の皆様へ

朝夕は少しずつ涼しくなり、秋の訪れを感じる季節となりました。10月からは後期が始まり、生徒の皆さんも新たな気持ちで学校生活をスタートしていることと思います。季節の変わり目は、気温の変化などから体調を崩しやすい時期でもあります。毎日の食事を大切にし、規則正しい生活を心がけながら、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

10月は、さつまいもやきのこ、秋の魚など、旬を迎える食材が多くあります。給食でも、季節の食材を取り入れながら、秋の味覚を楽しめる献立を用意しています。ご家庭でも、旬の食材や秋ならではの料理を食卓に取り入れていただき、食を通して季節を感じる機会にしていただければと思います。

後期も、生徒の皆さんが食事の大切さを学び、毎日の給食を楽しみにできるよう、安全でおいしい給食を提供してまいります。ご家庭でも、日々の食事や食生活について話す機会を大切にしていただければ幸いです。

食堂前の掲示板が変わりました！

食堂前の掲示板では、これまで献立表や「本日の給食」、給食メモなどを掲示してきました。これに加え、９月からは毎月テーマを設定した「食育掲示板」を作成し、定期的に更新していくことになりました。９月のテーマは「好き嫌いをなくそう」です。学校で残食の多い「お米」に着目し、「お米の魅力」をテーマとして取り上げました。掲示板では、お米ができるまでの工程や、お米に含まれる栄養、体の中での役割などについて紹介しています。



また、食堂前だけでなく、生徒玄関前の電子掲示板でも食育掲示板の内容を紹介しています。学校へお越しの際は、ぜひご覧ください。

さらに、給食では９月中旬から新米を使用しています。新米は、香りや甘みが豊かで、ふっくらとした食感が特徴です。この時期ならではのおいしさを、ぜひ味わってもらいたいと思います。

生徒のみなさんへ

10月の給食目標：野菜を食べよう 、野菜の栄養や体の中の働きを知る

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維など、健康な体をつくるために大切な栄養がたくさん含まれています。「野菜はちょっと苦手…」という人もいるかもしれません。そんなときは、最初からたくさん食べようとせず、まずは一口食べてみるところから始めてみましょう。今まで苦手だった野菜も、味付けや調理法が変わると「これなら食べられる！」と思えることがあるかもしれません。10月は、給食に使われている野菜にも注目してみてください。

ここがすごい！野菜のパワー！

●「体の調子を整える」だけじゃない！

ビタミンは、体の中で行われるさまざまな反応を助けています。**ミネラル**には、骨や歯をつくったり、筋肉や神経の働きに関わったりするものがあります。そして、**食物繊維**には、おなかの調子を整える働きがあります。

●部活動をしている人にも大切！

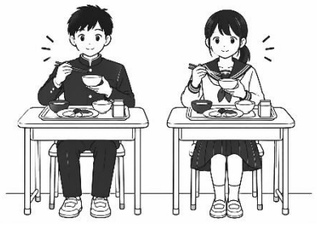
部活動で体を動かすと、エネルギーや体をつくるための栄養素が必要になります。ごはんやパンなどの炭水化物、肉や魚などのたんぱく質だけでなく、野菜からビタミン・ミネラル・食物繊維をとることも大切です。

正しい食事のマナー⑥　食べ方編

4月から続けている「食事のマナー」のコラムも、今回でついに「食べるときのマナー」に入ります！

正しい姿勢や食べ方を意識すると、食べやすくなり、いつもの食事もよりおいしく感じられます。ぜひ、給食の時間だけでなく、お家で食事をするときにも意識してみてください。

☆姿勢☆
- 背筋を伸ばす
- 足を床につける
- ひじをつかない
- 食器を手に持って食べる



☆食べ方☆
- 一口量を考えて食べる
- 口を閉じ、よく噛む
- 食べながら話さない