



給食だより

令和8年9月30日
新宿区立四谷小学校

★見つけよう！楽しもう！「〇〇の秋」

スポーツの秋 ～「栄養フルコース型」の食事～

成長期のみなさんには、「成長するための栄養」だけでなく、「体をしっかり動かすための栄養」も必要です。「栄養フルコース型」の食事とは、五大栄養素（炭水化物、たんぱく質、脂質、無機質、ビタミン）を簡単にとることができる、次の5つをそろえた食事のことです。

②おかず

（肉、魚、卵、豆製品）

★体をつくる

③果物

（果物、果汁100%ジュース）

★疲労回復、ストレス軽減
★けが・風邪予防

④野菜

（淡色野菜、緑黄色野菜、海藻、きのこ）

★体の調子を整える
★疲労回復

①主食

（パン、めん、ごはん、いも、シリアル）

★体を動かすエネルギー
★集中力を維持する

⑤乳製品

（牛乳、チーズ、ヨーグルト）

★強い骨をつくる
★筋肉をスムーズに動かす



1食で5つすべてをそろえることが難しい、一度にたくさん食べられない、食事と食事の間の時間が長く空いてしまう、といった場合には、おやつ（補食）を活用して果物や乳製品を取り入れましょう。

13日(火)は、スポーツの日にあわせた

栄養フルコース型献立です！

読書の秋も楽しもう！～図書コラボ献立～

今月は、高学年向けの本を紹介いたします。福井県の高校生たちが、14年かけて宇宙食を作ったお話です。今年の4月から「サバ缶、宇宙へ行く」というタイトルで、ドラマ放送もされました。

宇宙食として認められるのはどんな食べ物か、宇宙空間ではどのような味が好まれるかなど、宇宙食についてくわしく知ることができます。おいしいサバ缶を作るための調理や味付けの工夫も書かれていたので、その工夫をできるだけ取り入れて給食を作ります。

8日(木)

「宇宙食になったサバ缶」

（著：小坂 康之、別司 芳子）

