



給食だより

令和8年10月号
杉並区保育課

まだ暑さの残る日もありますが、少しずつ秋の訪れを感じる季節となりました。
秋はおいしい食材がたくさん実り、食欲も増す時期になってきます。

子どもたちが食べることへの感謝の気持ちや、食べ物を大切にする心を育てたい
けるよう、日々の給食を通して伝えていきたいと思います。



毎日の食事に感謝して

毎日の食事は、自然の恵みと生産者の方々をはじめ、多くの人の支えによって
私たちの食卓に届けられています。

ご家庭でも、「この野菜はどこで育ったのかな？」
「今日のごはんを作ってくれた人はだれかな？」などと
話しながら食事をすると、子どもたちの食べ物を大切にする心を
育むことにもつながります。

毎日の食事に感謝しながら、楽しくおいしくいただきますよう。



うす味を心がけましょう！

1日にどの位の塩分を摂っているか考えたことはありますか？

「日本人の食事摂取基準」という厚生労働省の目標では、
1日あたり1～2歳児は男児3g未満、女児2.5g未満、3～5歳児は男女とも3.5g未満、
成人は男性7.5g未満、女性6.5g未満が望ましいとされています。

しかし、日本人の平均摂取量は成人は男性10.5g、女性8.9gとなっています。
子どもの頃から「うす味」に慣れることは、将来の健康づくりにつながります。
給食ではだしをしっかりと取り、素材の味を活かした調理を心がけています。
塩分は摂り過ぎになりやすいので、ご家庭の食事でも意識して食べることを
おすすめします。

塩分1gってどのくらい？(目安)

ウインナー
ソーセージ 3本



スライスチーズ
2枚



麺類のスープを
残すだけでも
塩分は控えられ
ますよ！



10月の給食では

秋のシチュー、骨付きさんまのやわらか煮、魚のもみじ焼きなどの
提供を予定しています。

