



令和4年度 岩見沢市教育委員会 学校給食課

9月



給食だより



給食に関する質問等は、学校給食課までご連絡ください。(Tel 22-4008) e-mail: kyusyoku@i-hamanasu.jp

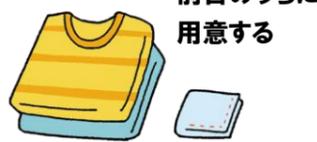


生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

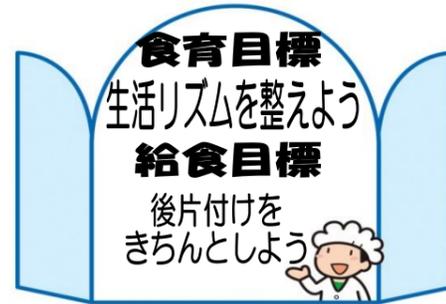
「早寝・早起き・朝ごはん」のためのポイント



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので、寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

食育目標 生活リズムを整えよう 給食目標

後片付けを
きちんとしよう



毎月、給食目標を決めています。季節の食材や目標にあった内容をお知らせします。

ぜひお子様と一緒に読んで下さい。

給食費は期日までの 納入をおねがいします。

給食費は、食材の購入のみにあてられ、人件費や施設の建設費などは全て市の負担です。

今月は8月のメニューから紹介するよ!



毎月の注目食材や特別献立、行事食などについてお知らせします。「献立表」とあわせてご覧ください。

★たんとんの日こんだて

Aコース 29日(木)・Bコース 30日(金)

今年もヤーコンの季節がやってきました！初登場の献立は『ヤーコンの炒め煮』です。これからいろいろな料理で活躍します。旬の味をお楽しみください！

★十五夜こんだて

Aコース 9日(金)・Bコース 8日(木)

9月10日は十五夜です。少し早めの行事食で、中華丼のうずらの卵を月に見立てています。デザートには、お月見大福が出ます。お楽しみに！

ニン太の レッツ COOKING♪ 夏野菜の米粉スープカレー

材料(4人分)

- | | | | | | |
|-----------|-------|---|------------|---------------|-------|
| ベーコン | …60g | A | ・タンドリーペースト | …10g | |
| 玉ねぎ | …150g | | ・ウスターソース | …小さじ2 | |
| ズッキーニ | …1/4本 | | ・チャツネ | …小さじ1 | |
| なす | …1/5本 | | ・コンソメ | …大さじ1 | |
| にんじん | …1/4本 | | ・塩・こしょう | …少々 | |
| セロリ | …少々 | | ・チキンガラスープ | …50g | |
| 米粉 | …小さじ4 | | B | ・ターメリック・カルダモン | …各少々 |
| にんにく・しょうが | …少々 | | | ・カレー粉 | …各少々 |
| | | | | ・水 | …カップ2 |
| | | | | ・油 | …適量 |

～つくり方～

- ① ベーコンは1cm幅、玉ねぎはさいの目、人参はいちょう切り、ズッキーニとなすは、厚めのいちょう切り、セロリは薄いスライスにする。
- ② 米粉・Bのスパイスを合わせておく。
- ③ 鍋に油をひき、弱火にかけて②を少しずつ入れながら練るように混ぜる。
- ④ チキンガラスープ、水を入れてのばしていく。
- ⑤ 人参、玉ねぎ、セロリを入れ煮込む。
- ⑥ ズッキーニとなすを入れ煮込み、にんにく、しょうが、Aの調味料で味付けして出来上がり♪

8月は、夏野菜をたっぷり使ったスープカレーでした。揚げ野菜など添えて食感を楽しんでみるのもいいですね！

給食の片づけは、ていねいに！

感謝の気持ちを持ってていねいに片づけをしよう



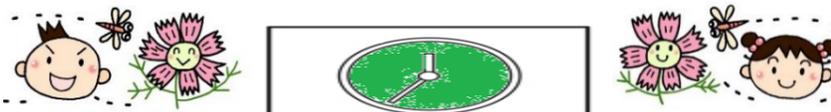
食べ残しは決まりを守って食缶に戻そう



食器に食べ物がついていないかを確認しよう



配ぜん台をきれいにしよう



8月の食に関する指導

- 8月18日 第一小1年1組
- 8月19日 第一小1年2組
- 8月23日 美園小1年生
- 8月24日 東小2年1組
- 8月25日 東小3年生
- 8月29日 北村小3年生



岩見沢小学校1年生の給食風景です。