

9月

令和5年度 岩見沢市教育委員会 学校給食課



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@city.iwamizawa.lg.jp

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、食育・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ください。

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。

生活リズムを取り戻そう!

わたしたちのからだには「体内時計」と呼ばれる機能があります。その時計は約25時間で動いていて、体温や血圧など活動に欠かせないリズムを刻んでいます。ですが、1日は24時間なので、少しずれた分の時計を修正するため、朝ごはんをしっかり食べ、体内時計をリセットして、生活リズムを整えましょう。

生活リズムをチェックしてみよう!

★自分の生活をふりかえり、できていることには○を、できていないことがあるものは△を、まったくできていないことには×を□の中に入れてみましょう。
△や、×が多い人は、○になるように心がけましょう!



朝は予定の時間に起き ている	朝ごはんを欠かさず食 べている	毎朝うんちが出ている
からだを動かす遊びや 運動をしている	夕ごはんは寝る2時間 前までに食べている	夜ふかしせずに決まっ た時間に寝ている

今月の注目メニュー

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。

今月は8月のメニューから紹介するよ!

★たんとんの日こんだて

Aコース20日(水)・Bコース19日(火)

「岩見沢呉汁」の玉ねぎ、大豆、手造りみそにんじん、長ねぎ、「鮭フライ」のキタノカオリが岩見沢産です。

★十五夜こんだて

Aコース29日(金)・Bコース28日(木)

9月29日は十五夜です。給食では、うずらの卵を月に見立てた「お月見しょうゆラーメン」と「お月見デザート」を提供します。お楽しみに♪



ニン太の レッツ COOKING♪ 夏野菜のひき肉カレー丼

- 材料(4人分)
- | | | | |
|---------|---------|----------|-------|
| 豚ひき肉 | …120g | ブルーンピーレ | …小さじ4 |
| カルダモン | …少々 | トマトケチャップ | …大さじ2 |
| クミン | …少々 | ★トマトピーレ | …大さじ1 |
| ターメリック | …少々 | カレールウ | …60g |
| カレー粉 | …小さじ1/2 | コンソメ | …少々 |
| ひきわり大豆 | …100g | しょうゆ | …少々 |
| 玉ねぎ | …小1個 | 中濃ソース | …小さじ1 |
| にんじん | …1/3本 | 塩 | …少々 |
| なす | …1/2本 | 赤ワイン | …大さじ1 |
| ズッキーニ | …1/4本 | 米粉 | …適量 |
| おろししょうが | …小さじ2/3 | | |
| おろしにんにく | …小さじ2/3 | | |

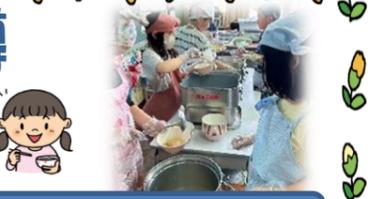
～つくり方～

- ① 玉ねぎ、にんじんは小角切り、なすとズッキーニは厚めのいちょう切りにする。
- ② 豚ひき肉をしょうが、にんにく、★と一緒に炒める。
- ③ ひきわり大豆を入れて炒め、玉ねぎを入れて炒め、しんなりしたら、にんじんを入れて炒め、ズッキーニ、なすを炒める。
- ④ ♥を入れて煮込み、粘度をみながら米粉をふるい入れる。
- ⑤ まぜながらひと煮立ちしたら完成♪

♪ターメリックを炊き込んだ黄色いごはんにかけてと香りもよく、色鮮やかできれいですよ♪

8月の食に関する指導

- 8月21日 第一小1年1組
- 8月22日 第一小1年2組
- 8月22日 岩見沢小4年竹組
- 8月23日 岩見沢小4年松組
- 8月24日 美園小3年生
- 8月25日 メープル小1・2年生
- 8月28日 美園小1年生
- 8月29日 美園小5年生



幌向小3年生 給食風景



第一小4年生 セレクト給食