

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

ごちそうさまでした

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!

★たんたんの日こんだて
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♪



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

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

- ～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ると香りもよく、色鮮やかできれいですよ♪