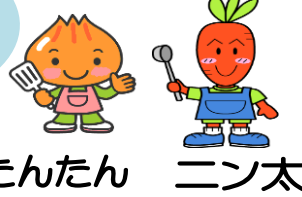
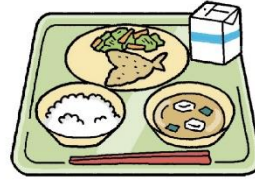


5月

令和6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

朝ごはんをしっかり食べよう

給食目標

給食のマナーを守ろう

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、人件費や施設の管理費などは全て市の負担です。

生活リズムを見直そう

新年度が始まって1か月がたちました。心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直して、早寝早起き、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>屋間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	-------------------------------------------------	-------------------	----------------------	--------------------------------------------------

朝ごはんを食べると・・・

- ◎脳が活発に働く
 - ◎体温が上がる
 - ◎体が目覚める
 - ◎排便につながる
 - ◎午前中のエネルギーになる
- ★その結果、一日を元気に活動することができて、学習や運動能力がアップしますよ。



食事中は楽しい話題にしよう



食事のマナーは、人と楽しく食事をするために大切なことです。周りの人が不快になるような話は避けて、楽しくなる話題を選びましょう。

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。

★こどもの日こんで

Aコース1日(水)・Bコース2日(木)

こどもの日の行事食です。こどもの日とは、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められています。給食では、初夏らしく『菜めし』と、手作りの『とんかつ』、『こどもの日デザート』が登場します♪

★たんたんの日こんで

Aコース17日(金)・Bコース16日(木)

今月は、『大根のみそ汁』に入っている「手作りみそ」と「玉ねぎ」、『ほっけの竜田揚げ』に使用している「キタノカオリ」が岩見沢産ですよ。



はじめての給食

初めて給食を食べる1年生の様子をお知らせします。入学してはじめての給食を楽しみに、おいしそうに食べてくれていました。これからもりもり食べて、元気に学校生活を過ごしてくださいね！



岩見沢小学校



第一小学校

ニン太の レッツ COOKING♪ ミネストローネ

材料(4人分)

- 玉ねぎ ...1個
- ホールコーン ...30g
- セロリ ...少々
- ベーコン ...40g
- 大根 ...70g
- マカロニ ...15g
- ダイストマト ...60g
- おろしにんにく ...少々
- トマトジュース ...60g
- トマトソース ...40g
- コンソメ ...小さじ1
- こしょう ...少々
- 塩 ...少々
- チキンガラスープ ...40ml

～つくり方～

- ① 玉ねぎ、大根を角切り、セロリは薄切り、ベーコンは一口大に切っておく。
- ② 鍋でベーコンを炒め、玉ねぎを入れて炒める。
- ③ セロリ、コーン、大根を入れてさっと炒める。
- ④ ダイストマト、にんにく、塩、こしょうを入れ、ひたひたになるまで水を入れて煮る。
- ⑤ トマトジュース、トマトソース、コンソメ、チキンガラスープを入れて調味する。
- ⑥ マカロニを入れて煮る。
- ⑦ マカロニが柔らかくなったら出来上がり♪

トマト味のさっぱりしたスープです。給食でのマカロニは車輪の形をしたホイールマカロニを使用しています。