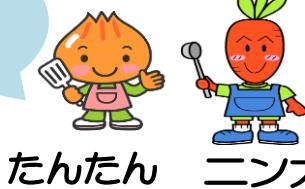


5月

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

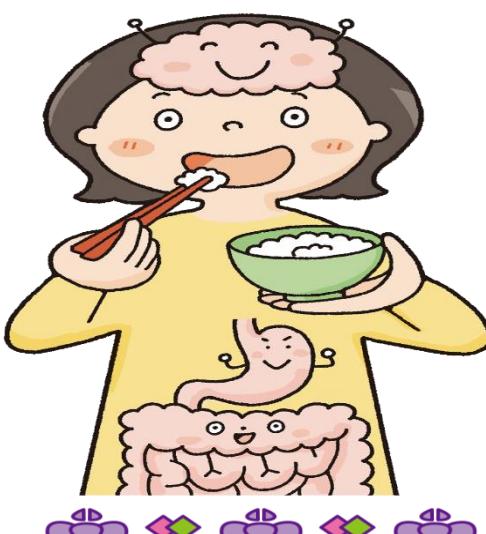
## 生活リズムを見直そう

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。



## 朝ごはんを食べると・・・

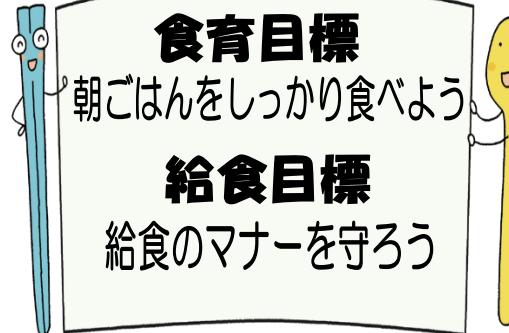
- ◎脳が活発に働く
- ◎体温が上がる
- ◎体が目覚める
- ◎排便につながる
- ◎午前中のエネルギーになる
- ★その結果、一日を元気に活動することができ、学習や運動能力がアップしますよ。



## 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。周りの人々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。



## 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。

## 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4月のメニューから紹介するよ！



### ★こどもの日こんだて

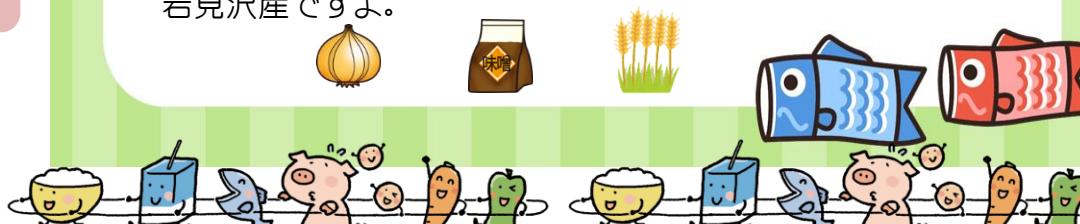
#### Aコース 1日(水)・Bコース 2日(木)

こどもの日の行事食です。こどもの日とは、「子どもの人格を重んじ、子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♪

### ★たんたんの日こんだて

#### 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てくれていました。これからモリモリ食べて、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 レツツ COOKING♪ ミネストローネ

### 材料(4人分)

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



### ～つくり方～

- 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。
- 鍋でベーコンを炒め、玉ねぎを入れて炒める。
- セロリ、コーン、大根を入れてさっと炒める。
- 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。
- 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。
- マカロニを入れて煮る。
- 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。