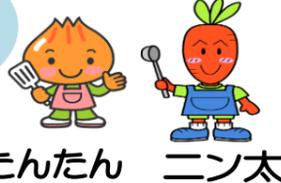


9月

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 乱れていませんか?

休み明けは、体や心に不調を感じたりする人が多くなると言われています。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。夜遅くまで起きていたり食事の時間が不規則だったりすると、生活リズムが乱れてしまいがちです。生活リズムを整えるには、朝の光を浴びたり、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

### 生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる

朝ごはんをよくかんで食べる

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



祝

## 北海道学校給食研究大会が開催されました

8月8日(木)岩見沢市まなみーるにおいて、『第65回北海道学校給食研究大会』が開催されました。「生涯にわたって健やかに生きる基礎を培う学校給食の充実をめざして～未来のトビウを拓く 教育のまち 岩見沢～」の主題のもと、基調講演及び分科会、展示会などが行われ、全道各地からの参加者とともに研究を深めました。

約550名の参加!



## 今日の注目メニュー

### ★たんたんの日こんだて

Aコース13日(金)・Bコース12日(木)

「もやしのみそ汁」の長ねぎ、手作りみそ、「鮭フライ」のキタノカオリ、「大根のそぼろ煮」の大根、人参が岩見沢産です。

### ★十五夜こんだて

Aコース17日(火)・Bコース18日(水)

9月17日は十五夜です。給食では、白玉もちを月に見立てた「白玉汁」と「うさぎ型のハンバーグ」を提供します。お楽しみに♪

## 食の指導

7月 3日	中央小2年1組	7月 17日	美園小5年生
7月 4日	東小1年生	7月 18日	中央小4年生
7月 5日	中央小2年2組		第一小2年生
7月 9日	第一小4年1組	7月 19日	北村小3・4年生
7月 10日	日の出小4年生	7月 24日	岩見沢小4年松組
7月 11日	メープル小1・2年生		志文小4年生
	第一小4年2組	7月 25日	岩見沢小4年竹組
7月 12日	日の出小6年生	8月 30日	北村小6年生

中央小4年1組

東小1年生

## 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、人件費や施設の管理費などは全て市の負担です。

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7・8月のメニューから紹介するよ!

## ニントの レッツ COOKING♪ レモンザンギ

### 材料(4人分)

- |          |        |        |       |
|----------|--------|--------|-------|
| ・鶏もも肉    | …30g8個 | ・しょうゆ  | …小さじ1 |
| ・おろししょうが | …小さじ1  | ・レモン果汁 | …小さじ1 |
| ・しょうゆ    | …大さじ1  | ・三温糖   | …小さじ2 |
| ・酒       | …小さじ1  | ★・塩    | …少々   |
| ・みりん     | …小さじ1  | ・水     | …25ml |
| ・塩       | …少々    |        |       |
| ・でん粉     | …適量    |        |       |
| ・揚げ油     | …適量    |        |       |

### ～つくり方～

- ① 鶏肉を★の調味料に漬け込んでおく。
- ② 下味をつけた鶏肉にでん粉をまぶして、油で揚げる。
- ③ ♥の調味料を鍋で加熱してレモンだれを作る。
- ④ 揚げた鶏肉に③をかけてできあがり♪

レモン風味のさっぱりしたたれがかかった唐揚げです。さっぱりしているので、つい食べすぎてしまうかも!