

5月

令和7年度岩見沢市教育委員会 学校給食課

給食だより

たんたん ニン太

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。

朝ごはんを食べよう！

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、新しい環境への疲れも出てくるころです。睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



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。

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(木)・Bコース2日(金)

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、『菜めし』と『若竹汁』、手作りの『とんかつ』『こどもの日デザート』が登場します♪

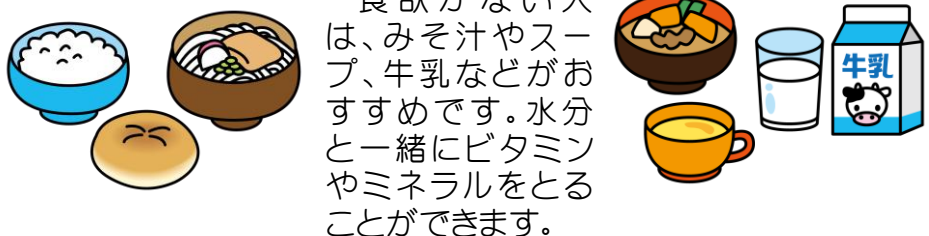
★たんたんの日こんだて

Aコース15日(木)・Bコース16日(金)

岩見沢市では、地場産の食材を多く使用している日を「たんたんの日」としています。今月は『もやしのみそ汁』に入っている「手作りみそ」と「玉ねぎ」、『ほっけのピリ辛揚げ』に使用している「キタノカオリ」が岩見沢産ですよ。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものをとりましょう。



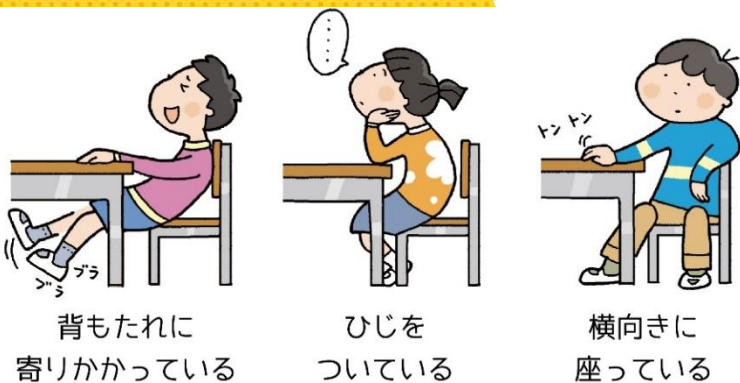
食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



こんな姿勢になっていませんか？

普段の食事の姿勢を、ふりかえってみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついていたいたりしていませんか？ 悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。



食に関する指導

入学して初めて給食を食べる1年生の様子です。楽しみにしていた給食をおいしそうに食べていました。これからいろいろな食べものにチャレンジして、元気に学校生活を送ってくださいね☆



岩見沢小学校

志文小学校

第一小学校

～つくり方～

- ① 豚肉に★で下味をつける。
- ② ♥ の調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ 下味をつけた豚肉に②をつけて揚げる。
- ④ きつね色に揚げたらできあがり♪

ジューシーな豚肉にハーブの風味が加わって、とってもおいしいですよ♪ご家庭でもぜひお試しください。

材料(4人分)

- ・豚サイコロ肉…200g
- ・おろししょうが …小さじ2
- ・おろしにんにく …小さじ2
- ・酒 …小さじ2
- ・クレージーソルト …小さじ1
- ・塩 …小さじ1/2
- ・米粉 …小さじ1
- ・でん粉 …60g
- ・揚げ油 …適量

