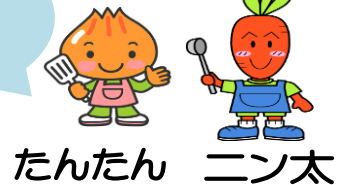


9月



令和7年度岩見沢市教育委員会 学校給食課

給食だより

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

市民向け学校給食試食会のお知らせ

日時 令和7年9月30日(火) 12時～13時
場所 岩見沢市立学校給食共同調理所(緑が丘5丁目102番地4)
献立 ごはん・白菜のみそ汁・鶏のから揚げ・切干大根の炒め煮・牛乳
定員 先着20人
参加費 400円(当日会場で徴収します)
申込先 市教委学校給食課(22-4008)までお電話ください(9月17日〆切)
(※アレルギー対応はしていません)

この日はBコースで提供される献立の試食です!

大切ですよ朝ごはん!

一日のスタートは朝ごはんから。バランスの良い朝ごはんを食べると、勉強や、運動に活発に活動できるようになります。朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。

体を目覚めさせる!



食事をする事で体が温まり、脳も活動を始めます。また、食べ物を消化するため、内臓も活発に働き始めます。

脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる!



脳のエネルギー源は、ごはんやパンのでん粉を分解してできるブドウ糖です。朝ごはんをエネルギーをチャージして、しっかり活動することができます。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる!



決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくり、食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。



1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食でも野菜を食べる習慣は、バランスのよい栄養摂取にもつながります。

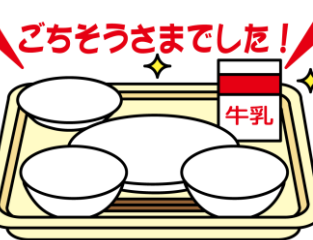
今月の注目メニュー

★たんたんの日こんだて
Aコース 3日(水)・Bコース 2日(火)

今月は、「岩見沢呉汁」の大豆、玉ねぎ、長ねぎ、手作りみそ、「白菜の煮びたし」の白菜が岩見沢産です。そしてもちろん、お米も毎日岩見沢産「ななつぼし」です♪
これからの季節は、岩見沢産の野菜がたくさん給食に登場します。ぜひ味わって食べてくださいね☆

感謝の気持ちを持って食べましょう

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れずに、自分の食べられる量を残さず食べましょう。



食に関する指導

8月26日 第二小1年生
8月28日 北村小6年生

7月11日 初めてのセレクト給食で自分で選んだ飲み物をうれしそうに飲んでいました♪



第一小1年1組

今月は8月のメニューから紹介するよ!



ニントの レッツ COOKING♪

鶏肉の米粉ザンギ

材料(10個分)

- ・鶏もも肉 …30g×10個
- ・おろしにんにく…小さじ1
- ・おろししょうが…小さじ2
- ・しょうゆ …大さじ1
- ・酒 …大さじ1/2
- ・米粉 …50g
- ・揚げ油 …適量



～つくり方～

- ① 鶏肉に★をしっかりからめて下味をつけ、薄く米粉をまぶしておく。
- ② ①に米粉を全体によくまぶし、油で揚げ、中まで火が通ったらできあがり♪

♥ 下味をつけた鶏肉に少し米粉をからめてさらに米粉をつけることで、外側カリッと、中はジューシーなザンギができあがります。子どもたちにも人気の一品ですので、ご家庭の食卓にも試してみませんか?

☆後片付けをしっかりとしよう☆

食べ終わったら、席で静かに待ちましょう



食べ残しはそれぞれの食缶に戻しましょう



食器類は種類ごとにきちんと重ねてカゴに戻しましょう



協力して後片付けをしましょう

