

令和8年度
5月

たんたん ニン太

岩見沢市教育委員会 学校給食課
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

きゅうしょくだより

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、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下さい。

学校給食
ブログ
QRコード



市のHPからも閲覧できます!

新生活の疲れが出ていませんか?

ほかほかと日差しが心地よい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは、緊張感がゆるんでしまい、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日が元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみませんか?

食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べるようにしましょう。

主食・主菜・副菜をそろえ、栄養のバランスが整いやすくなるよ!

睡眠

早ね・早起きを心がけましょう。

朝起きたら、日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできるよ!

運動

元気に体を動かしましょう

適度な運動は、食事がよりおいしく感じたり、夜ぐっすり寝ることができたりと、いいことがたくさんあるよ!

旬のメニュー

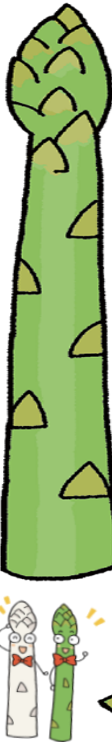
毎月の注目食材や特別献立、行事食などについてお知らせします。「こんだてひょう」とあわせてご覧ください。


★たんたんの日こんだて
Aコース 15日(金)・Bコース 14日(木)

今月は「玉ねぎのみそ汁」の玉ねぎと手作りみそ、「鶏肉の米粉ザンギ」の米粉が岩見沢産です。「鶏肉の米粉ザンギ」は、調理員さんが愛情込めてひとつひとつ衣をつけて揚げた、外はカリッと、中はジューシーな自慢の揚げものです。味わって食べてみてくださいね!

★旬の味覚、アスパラが登場!
Aコース 19日(火)・Bコース 20日(水)

今月は旬のアスパラを使用した「アスパラサラダ」が登場します。カリフラワーとホールコーンと調理所オリジナルのマヨネーズソースとのバランスが絶妙です!この日の「ウイナーのフリッター」も新メニュー。今が旬の味をお楽しみに☆





朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を!

こんな時何食べる?

運動したり、勉強したりすると、からだにつかれがたまってだるさを感じる...
つかれを取ってくれる食べものはなんだろう?

ここがポイント
不足しやすい
ビタミンB1をとる

自立神経のみだれがつかれを生む

ビタミンB1が足りないとつかれやすくなるよ!

いろいろなビタミンをとるようにしてね!

ビタミンB1がからだのつかれを取る!
ビタミンB1には、体にたまった疲れを取って回復させるはたらきがあります。不足しやすいので注意しましょう。

ビタミンCが目のつかれにきく!
ビタミンCも疲れの回復によいので、目の疲れにもききます。鉄を吸収しやすくするはたらきも!

ビタミンB1
たっぷりの食べもの

ぶたにく (特にヒシ)

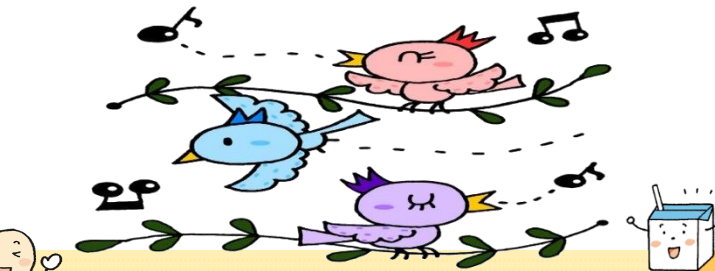
ぶたにくが元気を取り戻してくれるよ!
特にヒシ肉やもも肉がいいね!

ビタミンC
たっぷりの食べもの

キャベツ

葉3枚で、1日分のビタミンC!
生で食べるのがおすすめ!

今は春キャベツがおいしいよ!



はじめてのきゅうしょく

今日は、初めて給食を食べる小学1年生の様子をお知らせします。
学校によってはじめての給食の日はそれぞれでしたが、どの学校でも「今日の給食何かな?」と楽しみにしている様子が見られました。



教室では、お友達と顔を見合わせてニコニコしながら食ったり、「おいしい!」と声をかけ合ったりする姿がたくさん見られ、笑顔いっぱいになりました。おかわりに挑戦する児童の姿もあり、給食を楽しんでいる様子が伝わってきました。



これからも、給食の時間が「楽しみ!」と思えるひとときとなり、もりもり食べて元気に過ごしてくれらうれしいです!

