

令和8年度 9月 きゅうしよくだより

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

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、食育目標・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。ぜひお子さんと一緒に読んでください。

学校給食
ブログ
QRコード
市のHPからも
閲覧できます！

生活リズム 乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがあります。休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう！

朝の過ごし方を見直してみよう！

1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！

主食



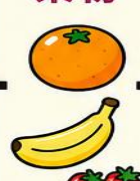
主菜



副菜



果物



牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものをおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

日の出小6年生が キジ肉を使ったこんだてを考えました！

市の特産品である「キジ肉」を学ぶ総合学習「キジプロジェクト」の中で、学校給食のこんだてを考案してくれました。「キジプロジェクト」では、市内でキジを飼育している多機能型事業所「ここいろ」さんから、キジの飼育方法やキジ肉の特徴について学びながら、こんだてを班ごとに考え、発表会を行いました。

どの班もたくさんの工夫があり、気持ちのこもった楽しい発表でした。この餃子は、キジ肉を使って、社会福祉法人「クピド・フェア」さんで餃子にして、調理所で揚げ調理をしますよ！

発表会の様子



★日の出小6年生が考えたこんだて Aコース 18日(金)・Bコース 17日(木)

キジの赤ちゃん

年齢関係なく美味しく食べることができる！

Ki-zi-餃子

栄養をバランスよく一度に取れる！

～キジ餃子にした理由～

肉を使う量が他の料理と比べて少ないのでコストが安くなるからと、生巻焼きにしようと思ってたけど餃子の方が中に野菜を入れるので栄養もたくさんあるから！

～キジ餃子の特徴～

キジ肉とキャベツをバランスよく入れることで、キジ肉のジューシーさとキャベツのシャキシャキ食感と甘みを最大限にいかすことができます！キャベツを選んだ理由は、元々の餃子の味を邪魔しないようにするためです！

～頑張ったこと～

キジ肉と他になんの野菜を入れるか、キャベツの使い方やキジ肉のどの部位を使うなどを考えるのを頑張りました！



食に関する指導

8月24日 第一小1年1組
8月25日 第一小1年2組
8月27日 北真小2年生
志文小3年生
8月28日 くりさわ学舎3年生

「なんでも食べよう！」
3年生は、なんでも食べるAちゃんと、好き嫌いが多く食べるのが苦手なBくんを比べて、しっかり食べることで、元気な体を保つことができることを学びました。バランス良くなんでも食べることで、未来の元気につながることがわかったかな？

避難所で支給された物資



9月1日は防災の日

栄養教諭のひとりごと

あの日、熊本で感じたこと

7月28日16時27分、私は全国学校給食・栄養教諭等研究協議会に参加するため、熊本城ホールの大ホールにいました。突然、「ドンッ！」という下から突き上げるような衝撃のあと、ガタガタと大きな揺れが襲いました。ホールの一部やほこりが落下。幸い会場にけが人はなく、その後の研修はすべて中止となりました。宿泊先のホテルでは安全装置が作動し、エレベーターや空調が停止。ホテルで過ごすのが怖かったため、臨時の避難所となった熊本城ホールのロビーで一夜を過ごしました。避難物資の支給や案内など、熊本市役所のみなさんが落ち着いて丁寧に対応してくださり、心強く感じました。同時に、日頃からの備えや訓練があるからこそ、このような対応ができるのだと実感しました。翌日、なんとかバスで福岡まで移動することができました。福岡で食べた温かい料理の美味しさは、涙が出そうなくらい体に染み込みました。当たり前には食事ができること、安心して過ごせることは、決して当たり前ではないのだと改めて感じました。

今回の経験を通して、「いつ、どこで災害が起こるかわからない」ということ、そして日頃の備えの大切さを改めて実感しました。「防災の日」を機会に、ご家庭でも防災について話し合い、「もしもの備え」を見直してみませんか？