

9月給食だよ！

志木市立宗岡小学校
令和7年9月号

2学期からお弁当給食が始まります。①献立表はお弁当業者が作成したものにります。②給食の時間には盛り付けがなく、お弁当の受け取りと片付けのみにります。③給食袋の中身はこれまでと同じです。④今まで通り完食は強要しませんが、おかわりや減らしは原則なしとなります。少し変わることもありますが、2学期からも給食を楽しんでください。

けいろ ひ
敬老の日に
ちなみして。
しょくせい かつ
食生活をよくする
あいことば
合言葉

まめ

豆や豆腐などの大豆製品はたんぱく質と食物繊維たっぷり！

ごま

ごまはビタミン、鉄分、食物繊維が豊富です。

わかめ

わかめやひじきなどは鉄分、ミネラル、食物繊維が豊富です。

やさい

ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。

さかな

カルシウムが豊富で体に良い脂も多いです。

しいたけ

きのこ類は免疫力を高めてくれます。

いも

芋類はビタミンや炭水化物が豊富です。

3年生 とうもろこしのかわむき体験をしました。

7月の給食に出たとうもろこしは3年生が皮をむいてくれました。



とうもろこしは皮をむいてから時間がたつと甘さが減ってしまいます。給食の調理直前にむいてくれたとうもろこしは、とても甘くおいしかったです。

～図書室とのコラボ企画～2学期もやります！！

2学期からも学校図書員さんに協力していただき、食に関わる本をどんどん紹介していきたいと思っています！今回は、2学期からの給食にちなみ、お弁当関係の本をご紹介します。

・『えんそくおにぎり』…保育園の遠足で初めて山登りに行くきみちゃん。朝早くからお弁当のおにぎり作りに挑戦するけど、なかなかうまくにぎれない！さあ、ここで優しいママがひと工夫…♡

・『ぐりとぐらのえんそく』…野ねずみのぐりとぐらが、重いリュックを背負ってえんそくへ！お弁当の時間まで体操したり走ったりしていたけれど、足に毛糸がひっかかって転んじゃった！毛糸をくるくる巻いていった先で待っていたのは…？

・『どこからきたの？おべんとう』…野原でほかがお弁当袋を開けたら、1枚の手紙が入っていた…。お弁当のおにぎりやおかずの材料が、どこからどのようにやって来るのかが書いてある！育てる人、とる人、運ぶ人、売る人、そしてお弁当を作る人の愛情たっぷりなつながりを知ろう！

・『大勢の中のあなたへ』…朝日小学生新聞に届いたお手紙に返事を書いたものを集めた本です。その中の「偏食がちなあなたへ」「好き嫌いがあるあなたへ」という2つのお手紙がのっています。苦手な食べ物を食べられるようにするにはどうしたらよいか。ちょっとした工夫で克服できるかも？

給食献立レシピ紹介

1学期、教えてほしい！の声が一番多かった『スタミナ納豆』のご紹介です。ご飯に乗せて食べてください。

【材料(4人分)】

【作り方】

ごま油 小さじ1
豆板醤 1g位
しょうが・にんにく 各2g
しょうが・万能ねぎ 10本位
鶏ひき肉 250g
お酒・みりん 小さじ1
砂糖 小さじ2
しょうゆ 大さじ1
ひきわり納豆 3パック
ラー油 少々

①しょうが・にんにくはみじんぎりにしておく
②万能ねぎは小口切りにしておく
③ごま油を弱火にかけ、しょうが・にんにくを炒めて香りをだし豆板醤を加える。(はねるので注意)
④ひき肉を加えしっかりほぐす
⑤納豆・調味料を加えよく炒める
⑥最後に万能ねぎを加える
*しょうがやにんにくは、チューブの物を使っても大丈夫です。
*味付けはお好みで調整してください。