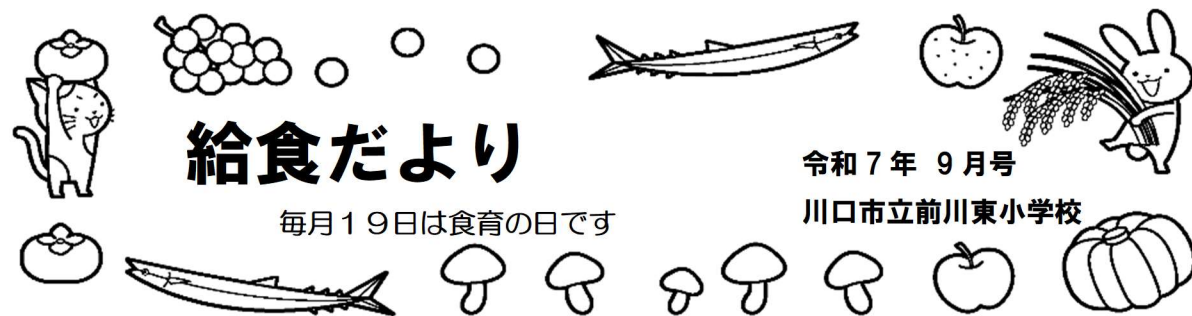




給食だより

毎月19日は食育の日です

令和7年 9月号

川口市立前川東小学校

今年も暑い日が多かった夏休み。日中は夏と変わらないような日が続いていますが、朝晩は少し過ごしやすくなってきました。2学期も給食室では調理員さんが一生懸命心をこめて給食を作ります。よろしくお願いします。

世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう!

四方を海に囲まれた日本で、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して私たちの祖先は、この国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。

ご飯(米)を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、とくに「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値があらためて見直されてきています。



給食でも「まごわ(は)やさしい」の食材を積極的に取り入れています。
※ただし、食物アレルギーの観点から、種実を使っていないものもあります。

ま	ご	わ(は)
豆類や大豆製品	ごまなどの種実類	わかめなどの海そう類
 大豆	 黒ごま	 わかめ
 おから	 白ごま	 ひじき
 小豆	 くるみ	 こんぶ
 なっとう	 くり	 のり
 とうふ	 ぎんなん	 かんてん
 凍り豆腐		 もずく
や	さ	し
野菜類	魚など魚介類・小魚類	しいたけなどのきのこ類
 かぼちゃ	 さんま	 しいたけ
 ごぼう	 さけ	 まいたけ
 れんこん	 いわし	 なめこ
 小松菜	 あさり	 えのきたけ
 大根	 しじみ	 しめじ(ぶなしめじ)
 かぶ	 しらす干し (いわしの稚魚など)	

今月の献立・食材紹介

ジュリエンスープ

5日(金)の給食の「ジュリエンスープ」のジュリエンとはどういう意味か知っていますか?フランス語で“マッチ棒より細い糸状のもの”という意味で、千切りのことです。フランスでは冷蔵庫の残り野菜を千切りにして作る家庭料理のひとつです。今日はどんな野菜がスープに入っているか食べながら探してください。

揚げパン(黒とう)

26日(金)の揚げパンは黒とう味です。日本には上白糖や三温糖、グラニュー糖などたくさんの種類の砂糖があります。黒とうは文字通り黒い砂糖ですが、なぜ黒いのでしょうか。それはさとうきびのしぼり汁を煮詰めてそのまま固めたからです。白い砂糖よりもカルシウムなどの栄養素がたっぷり入っていて独特の味や香りが特徴です。味わって食べましょう。

生活リズムを整えよう



早寝早起き



朝の光を浴びる



規則正しい食事



日中は活動的に過ごす

2学期給食について

2学期の給食は
9月3日(水)から
開始します。

2学期の給食は
12月22日(月)で
終了します。

秋が旬の野菜、果物なども
数多く給食に登場します。
2学期もよろしくおねがいします。