

8・9月給食だより

令和8年度 8月・9月
岩出市学校給食共同調理

楽しかった夏休みが終わり、いよいよ新学期のスタートです！夏休みの間、「夜更かし」や「朝ごはん抜き」などの不規則な生活になっていませんか？学校生活のリズムを整えるためには、「早寝・早起・朝ごはん」がとても大切です。給食もしっかり食べてエネルギーをチャージし、体調を崩さないように気をつけて過ごしましょう。



8月9月の献立より

夏野菜を使った料理や、食欲が出るカレーライス、ビビンバ、ガパオライスなどの丼物、暑くても食べやすい冷やしうどんや酸味のある料理を献立に取り入れています。



「夏野菜の塩こうじスープ」

・・・ズッキーニやトマトなど、旬の野菜を使用します。塩こうじの優しい味わいで、野菜の甘みやうま味をより感じやすいスープです。

「あじのカレーマリネ」

・・・揚げたあじに、パプリカや玉ねぎ入りのカレー風味のマリネ液をかけます。

「白身魚のいちじくソース」

・・・旬のいちじくを使ったソースを、揚げた白身魚にかけた料理です。毎年とも好評で、この時期の岩出市の定番料理となりつつあります。

【月見献立】

今年の十五夜は、9月25日（金）です。給食では、一昨年提供し好評だった「手作りみたらし団子」と、里芋入りのお月見汁を提供します。



おいしく楽しく食べるために！ 食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。



おしは正しく持ちましょう

●上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



姿勢をよくしましょう

●背筋をのばす
●ひじはつかない
●足の裏を床につける



おわんは手に持って食べましょう

●小さいお皿も手に持つ



●大きいお皿は手を添えて食べる



！ 食べるときに気をつけること

★食べやすい大きさにしてから口に入れましょう

★口を閉じてよくかんで食べましょう

★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう

感謝の気持ちを持って食べましょう！

食べ物に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、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。