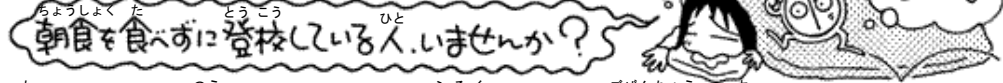


11月給食だより

令和4年11月18日
倉敷市立第五福田小学校

朝夕と寒くなり、布団から出るのが辛い季節となりました。
つい「もうちょっとだけ…」と寝てしまい…



朝食を食べないと、脳にエネルギーが不足したまま午前中を過ごすこととなります。
集中力がなくなり、学習の能率が上がらなくなります。また、体温が上がらず、疲れやすく、体調も崩しやすくなります。特にこれからの季節は、体調の乱れから抵抗力が低下し、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。1日を元気に過ごすために、朝食をしっかり食べて登校しましょう。

ちさんちしょうきゅうしょく 地産地消給食

11月17日、倉敷市福田・連島地区の小学校で、岡山県や倉敷市産の地場産物を活用した統一の献立を実施しました。



ふなおさん 船穂産
きんとき 金時にんじん

おかやまけんさん やさい
岡山県産の野菜が
たくさん届きました！



おかやましん 岡山市産
こまつな 小松菜



ひるぜんさん だいこん
赤土産 大根

わたしたちがすんでいる地域でとれた食べものを大切にいきましょう。



きゅうしょくしつ ていねい
給食室で丁寧に
調理しました！

あえものを
混ぜ合わせます



ごはん おでん
きりぼしだいこん 切干大根のあえもの



やさいは3回
あら洗います！



野菜を食べる3つの習慣を身につけるプロジェクト



9月14日の教育講演会で、倉敷市保健所健康づくり課の水川栄養士より、朝ごはん「3ベジ」についてのお話しをしていただきました。水川栄養士より『3ベジソングが完成したので、みんなで聞いてください！』とお知らせがありました。お昼の放送で流しています。みんなで聞いて、野菜をもりもり食べましょう！



3～6年生のみなさんも投票した3ベジのキャラクターの名前は「3ベジちゃん」決まったそうです！

くらしき3ベジソング ～ベジわん ベジもぐ ベジもり～
制作協力:くらしき作陽大学 作詞・作曲:ベジキング

♩=98ぐらい おいしそらに

1.ベジわんベジもぐ ベジもりバクバク やさいをたべよう (レッツ) さんベジ!

パピパピーマン まんまるトマト シャキシャキレタスとホーレンソウ

コリコリブロッコリー ブチブチコーン やさいをたべよう

いただきますの そのあとに やさいをさいしょにたべよう

みんなでたべよう りょうてに3 ばい やさいをたべよう

ニンジン ほうろり キャベツと えだまめ ベジわんベジもぐ ベジもり

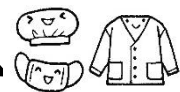
れん こん だい こん たけのこ ぎぼろし しっかりゆつくりよくかんで

♩ tempo

ベジわんベジもぐ ベジもりバクバク やさいをたべよう (レッツ) さんベジ!

※無断転載・複製禁止
令和4年度 倉敷市保健所 健康づくり課

お知らせ



令和4年度 学校給食試食会



地産地消献立を食べてみませんか？ In 倉敷中央学校給食共同調理場

試食会で体験できること

- 学校給食の試食
- 手洗いチェック体験
- 調理場の衛生管理を紹介
- 調理場見学（見学通路より）
- 食育ミニ講座

日程 令和4年12月～令和5年3月
10:00～12:30

場所 倉敷中央学校給食共同調理場
(倉敷市鶴の浦1丁目1-2)

対象者 倉敷市内在住の方

定員 各回30名(応募者多数の場合は抽選)

費用 1人310円(当日集金)

申込 **11月7日より受付を開始します。**
市ホームページの『電子申請』で
申し込んでください。

問合せ 倉敷中央学校給食共同調理場
436-7341



【ホームページ】



【QRコード】

～令和4年度 学校給食試食会 開催予定～

開催日	予定献立	受付開始	受付終了
令和4年 12月19日(月)	【地場の冬野菜を使った献立】 ごはん 牛乳 とりちゃんこ 水菜のおかかあえ	11月7日 (月)	11月16日 (水)
令和5年 1月24日(火)	【瀬戸内海の魚を使った郷土料理の献立】 揚げためし 牛乳 宝島寺漬け いやかん		12月21日 (水)
2月14日(火)	【真備の小松菜を使った献立】 ごはん 牛乳 みそカツ 小松菜のおかかあえ わかめ汁		1月18日 (水)
3月17日(金)	【地場の根菜を使った献立】 玄米入りごはん 牛乳 筑前煮 ひじき入りはりはりあえ		2月8日 (水)

【新型コロナウイルス感染症対策について】

- ・当日は、会場での検温、マスク着用、ソーシャルディスタンスの確保など、感染防止に配慮して実施します。
- ・感染拡大の状況による中止等のお知らせはホームページにて随時行います。

- ・市ホームページにも試食会の案内をのせています。「広報くらしき」にも掲載予定です。
- ・抽選結果は後日、メールにてお知らせします。
- ・多くの方にご参加いただきたいので、参加はひとり様1回までとさせていただきます。

(主催) 倉敷市教育委員会 学校教育部 倉敷中央学校給食共同調理場

作ってみよう!



さつまいもと大豆の甘辛

【材料(4人分)】

- ・さつまいも 1/2本
- ・大豆(水煮) 100g
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・カレー粉 小さじ1/2

【作り方】

- ① さつまいもは1cm角に切り、水にさらし、水気を切っておく。
- ② 大豆(水煮)は片栗粉をまぶす。
- ③ 揚げ油を熱し、①②を揚げる。
- ④ 小鍋にAを入れ、加熱する。火を止め、③を加えてからめる。

カレー風味の甘辛だれにさつまいもと大豆をからめた、子どもたちに人気のメニューです。是非ご家庭でも作ってみてください。

校長先生リクエスト



おにぎらず

【材料(1人分)】

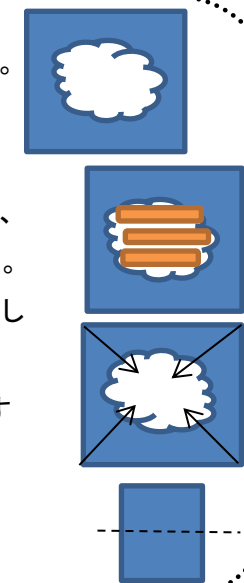
- ・ごはん 茶わん1杯
- ・焼きのり 1枚
- ・好みの具材 50g程度

ごはんの中にはさむ具材は、冷蔵庫にあるものや好きなもので色々なアレンジができます。

- (例) きんぴら 卵焼き
野菜炒め カレー ひじき煮
チーズ 納豆 キムチ ハム

【作り方】

- ① ラップの上に焼きのりを置く。
- ② のりの上にごはんの半量を四角くのせる。
- ③ ②の上に好みの具材をのせて、残りの半分のごはんをのせる。
- ④ のりをラップごとぎゅっと押し付けながらごはんを包む。
(ごはんの熱でのりがしんなりするまで少し置くと切りやすい)
- ⑤ 半分に切る。



12月の給食予定

- 20日 クリスマスにちなんで フライドチキン
- 22日 冬至にちなんで ゆず香あえ・かぼちゃのほうとう



2学期の給食は12月22日までです。(12月23日終業式は給食がありません)