

9月給食だより

令和7年9月19日
倉敷市立第五福田小学校

夏休みが終わり、8月25日より2学期が始まりました。給食は27日より開始となっています。まだまだ暑い日が続いています。食事や睡眠をきちんととり、規則正しい生活リズムで体調を整えましょう。そして、暑い中ですが、給食をしっかりと食べて、毎日元気に過ごしましょう。

今日の お しょうがい お りょうり 推し食材・推し料理

2学期より「今日の推し食材・推し料理」の取組を行っています。今日の給食の使用食材や料理の中で、子どもたちに最も注目してほしいものを、給食室へつづりつきょうけいじに継続陸橋に掲示しています。水曜日と金曜日は、生活委員会の子どもたちが、推し食材・料理を紹介する原稿を考え、給食時間の放送で伝えています。1年生から6年生までが興味をもって聞いてもらうにはどんな文章が良いか、と考えながら、食材について調べ、原稿を考えていました。

子どもたちは、「今日は何かな？」と陸橋の掲示物や給食時間の放送を楽しみに見えています。給食の食材や料理を意識することを通じて、食への興味・関心を高めてもらいたいです。

はやね はやあ あさ 早寝 早起き 朝ごはん

毎日、早寝・早起きができているでしょうか？そして、朝ごはんを食べることができるでしょうか？朝ごはんを食べないと、体のエネルギーが不足し、朝から元気に活動をするができなくなります。朝ごはんを食べない日がある人は、まずは何か少しでも毎日食べる習慣をつけるようにしましょう。

さらに、食べたものを効率よくエネルギーにしたり、体の調子を整えたりするためには、必要な栄養素をバランス良く食べることが大切です。主食だけ（ごはんやパンだけ）ではなく、赤・黄・緑の食べ物のなかまをそろえて、元気に一日を過ごすことのできる朝ごはんを目指しましょう。



給食時間の放送で推し食材を紹介しています！



どっちの「リザーブ給食」ショー♪

10月14日は、本年度2回目リザーブ給食です。9月10日の給食時間の放送で「どっちの『リザーブ給食』ショー」を実施しました。生活委員会の司会で、Aランチを栄養士石原、Bランチを渡邊先生が紹介しました。



Aランチ パン・牛乳・豚肉のバーベキューソースかけ・粉ふきいも・野菜スープ・ブルーベリージャム



Bランチ パン・牛乳・さけのバーベキューソースかけ・粉ふきいも・野菜スープ・メープルシロップ



子どもたちは「どっちの『リザーブ給食』ショー」を視聴した後で、Google フォームに入力をして、AランチとBランチのどちらかを選びます。「なぜAランチ・Bランチを選んだのですか？」という質問をしたところ、

- ・鮭とバーベキューソースの組み合わせがすごいから。
- ・どっちでも良かったけどいろいろな栄養のことを聞いてAランチのほうがいいと思った。
- ・肉ばかり食べて、あんまり魚を食べれてないからです。
- ・最近疲れているので…豚肉からパワーをもらいます！

など、好き嫌いで選んでいる人もいましたが、「どっちの『リザーブ給食』ショー」をしっかと見て、自分の体のことや健康について考えて選ぶことができている人もいました。この調子で「自分で考えて食を選べる人」になってもらいたいと思います。





こまつな収穫体験



日程

令和7年11月8日(土) 9:30~12:00予定

【集合/受付】倉敷中央学校給食共同調理場/9:15~9:30
(倉敷市鶴の浦1丁目1-2)

【行先】山田農園(真備町岡田)のほ場(集合後、バスで移動)

募集人員

倉敷市立小・中・支援学校 及び 県立倉敷まきび支援学校に在籍の
児童生徒とその保護者 **24名前後**

申込

(公財)倉敷市学校給食会のホームページからお申込みください



こちらから申込みできます

申込締切

令和7年9月25日(木) 23時59分

その他

・応募多数の場合は抽選で参加者を決定します

(10月2日頃、メールで当落を返信)

・準備物等についてはメールでお知らせします



公益財団法人 倉敷市学校給食会

〒712-8007 倉敷市鶴の浦1丁目1-2

【TEL】086-441-5112

【HP】<https://www.kura-kyu.or.jp/>



豆腐チャンプルー

【材料(4人分)】

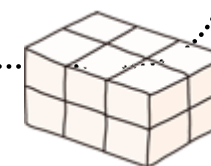
・豆腐	1丁
・豚もも肉	100g
・にんじん	1/3本
・たまねぎ	2/3玉
・もやし	120g
・にら	20g
・ビーフン	6g
・ごま油	適量
・中みそ	大さじ1
・砂糖	大さじ1/2
・しょうゆ	大さじ1/2
・塩	少々
・こしょう	少々

A



【作り方】

- ① にんじんは短冊切り、たまねぎはくし切り、
にらは2cmに切る。
- ② ビーフンは戻しておく。
- ③ 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。火が通
ったら野菜を火が通りにくい順に加えて
炒める。
- ④ ②を入れて炒める。
- ⑤ Aを加えて味つけをする。
- ⑥ 豆腐をさいの目切りにし、⑤に入れて加熱
する。



9月3日の給食で実施しました。暑い日でしたが、子どもたちはとてもよく食べていました。「チャンプルー」は沖縄県の郷土料理で、入る食材によって「ゴーヤチャンプルー」「ソーミン(そうめん)チャンプルー」など、色々な種類があります。

10月の給食予定

3日(金) お月見にちなんで ごはん・牛乳・若鶏の梅みそかけ・たきあわせ・
月見かまぼこ入りすまし汁

14日(火) リザーブ給食 AランチとBランチから、事前に選択したメニューを
食べます。

20日(月) 岡山県の郷土料理 岡山ずし・牛乳・湯葉入りすまし汁・みかん

31日(金) 秋の遠足 1~5年生給食なし(弁当の準備をお願いします。)
6年生お楽しみ給食