

きしちょうランチ通信

令和7年 10月号
岸町小学校 給食室

長引く残暑がようやくやわらぎ、涼しさが感じられるようになりました。朝晩の気温の変化が大きく体調をくずしやすい時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」で体調を整えて、元気に登校できるよう、御家庭でも御指導お願いします。



《10月の給食目標》 朝ごはんの大切さを知ろう！

さいたま市では、毎年10月を「朝ごはんを食べよう強化月間」とし、様々な取組を行っています。本校でも、10月の給食目標を「朝ごはんの大切さを知ろう！」に設定しました。給食時間の放送の中で、朝ごはんの大切さや朝ごはんの効果、また毎日の給食を一例に挙げて、どんな朝ごはんを食べるとよいかについて紹介していきます。

朝ごはんの役割とは？

活動や成長に必要なエネルギーや栄養素を補給する

からだを目覚めさせる

脳の働きを活発にする

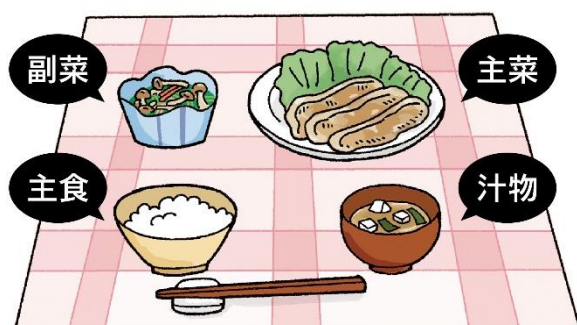
コミュニケーションの場

排便をうながす

体温を上げ、体を活動モードにする



どんな朝ごはんを食べたらよいの？



主食：ごはん・パン・めんなど
主菜：肉・魚・卵・大豆・大豆製品など
副菜：野菜・きのこ類・果物など
＋プラス
汁物（飲み物）：みそ汁・スープ・牛乳など

みそ汁やスープなどは、水分補給としてもおすすめです。



体のために主食・主菜・副菜・汁物のそろった朝ごはんを食べることが理想ですが、「まずは一口から、食べられるものをとる」という意識が大切です。忙しい朝の時短のために夕食を多めに作っておいたり、冷凍野菜やカット野菜などを利用したりすることもおすすすめです。冷蔵庫から出してすぐに食べられる、納豆や卵、ヨーグルトなら、子どもでも自分で準備することができます。包丁を使わなくても食べられるトマトやバナナなどを常備しておくのもよいですね。

#さいたまおにぎり



さいたま市の取組の一つとして、忙しい朝に簡単・時短で準備ができるおにぎりレシピが紹介されています。Instagram「#さいたまおにぎり」または市HPで検索してみてください！

岸町小の「食育」について紹介します！

岸町小では、毎月19日の食育の日前後に「日本の味めぐり」と題し全国各地の郷土料理を取り入れた献立の提供を行っています。また、季節の行事食や世界の料理なども積極的に献立に取り入れ、日本の伝統食や日本・世界の食文化を食べて学べるようにしています。9月に提供した献立を紹介します。

9/9 (火) 世界の料理 ～中国～

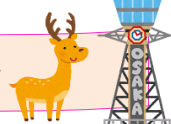


- ・焼肉チャーハン
- ・牛乳
- ・揚げぎょうざ
- ・卵入り中華風コーンスープ



- ・中国料理は、世界三大料理のひとつに数えられていて世界中で食べられています。ぎょうざは、日本ではごはんの「おかず」として食べられることが多いですが、中国では主食として食べられています。
- ・焼肉チャーハンと揚げぎょうざの組み合わせは、岸町小でも大人気です！

9/17 (水) 日本の味めぐり～大阪府・奈良県の郷土料理～



- ・かやくごはん
- ・牛乳
- ・さばの竜田揚げ
- ・吉野汁

- ・大阪府の郷土料理「かやくごはん」は、ごぼうやにんじんをまぜた炊き込みご飯です。
- ・奈良県の郷土料理「吉野汁」は、奈良県にある吉野山が葛の産地であることから、すまし汁に葛粉でとろみをつけた汁を吉野汁とよんでいます。葛は高価なため、給食では片栗粉でとろみをつけました。

9/24 (水) お彼岸の行事食

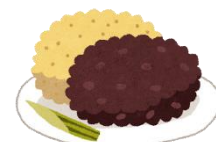


- ・秋の香ごはん
- ・牛乳
- ・小イワシのごまフライ
- ・かおりづけ
- ・おはぎ



秋の香ごはんは、さつまいもやきのこを使って給食室で炊きあげました！

あんこの好き嫌いが分かれるおはぎですが、よく食べていて残菜も少なかったです。教室では、「これ何だろう。え！中にごはんが入っているの？」と驚く様子や「おばあちゃんが、大きいおはぎをつくってくれたよ」「おはぎを初めて食べたけど、食べてみたらおいしかった！」と話す様子が見られました。生活の変化から、家でおはぎを作って食べることは少なくなってきたかと思いますが、給食を通し日本の食文化を伝え、未来に受け継いでいけたらと思います。



✧毎月19日は『食育の日』です。御家庭におきまして月にも一度『食』について考える日にしましょう。