



しょくいく 食育だより

岩国市立灘小学校
令和7年9月19日
(毎月19日は食育の日!)

まだまだ暑い日が続いています。この時期は、夏の疲れが出やすいとともに、朝夕の気温の変化で体調を崩しやすい時期です。学校がある日もない日も元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

げん き 元気に過ごすために

せい かつ 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。



9月の給食目標は、「**しっかりと後片付けをしよう**」です。給食を食べた後、決まりを守って片付けをしましょう。給食委員会が、昼休みに片付け方のチェックをしています。目指せ、ぴかぴか賞!



のこ
残ったものは、食缶に
かえ
返しましょう。



おな
同じ種類の食器を重ね
ましょう。



はいぜんだい
配膳台は、きれいに
ふきましょう。

9月4日 くじらの日

9月4日（くじらの日）に くじらを食べる取組が進められています。この日の給食は、くじらの竜田揚げでした。

山口県には、昔から大晦日や節分といった節目にもくじらを食べる風習が伝わっています。これは、生活や季節の節目の時期に大きなものを食べると縁起が良いという考えから、家族の健康や大きな力が得られることを願ってくじらが食べられているようです。



給食レシピ紹介



※調味料の量や具材はお好みで調整してください。

給食で人気のレシピを紹介します。ご家庭で作ってみませんか？

ナムル

9月25日(木)の給食に出ます！

ナムルは、韓国料理です。

ごま油が香って、食欲をそそいます！

材料(4人分)

- ・ほうれんそう 80g
- ・にんじん 40g
- ・もやし 160g
- ・ごま 小さじ2
- ・ごま油 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1
- ・酢 小さじ1

作り方

- ① ほうれんそうを2cmに切る。にんじんは、千切りにする。
- ② ほうれんそう、にんじん、もやしを茹でる。
- ③ ②を流水で冷やし、しぼって水気をとる。
- ④ 調味料を混ぜ合わせ、③とごまを入れて混ぜる。

～給食試食会・学校保健安全委員会のお知らせ～

11月4日（火）に給食試食会と学校保健安全委員会を実施します。当日、試食会では岩国れんこんを使ったカレーが出ます。申込書の締切が9月26日（金）となっております。詳しくは、本日配付した案内文書をご覧ください。