



令和3年8・9月号  
岩沼市立岩沼西小学校

〈9月の給食目標〉

きまくだ 規則正しい食事をしましょう

しっかり勉強・運動するために、1日3食のリズムを整えましょう！！



今日から二学期が始まります。生活リズムを整えるためには、1日3食、しっかり食べることが大切です。夏休み中に生活リズムや食事のリズムが乱れてしまった人は、早寝・早起き・朝ごはんを心掛け、早く生活リズムを取り戻しましょう。

## 朝食を食べて、元気に1日をスタートさせよう！

体温が上がる  
→ 免疫力アップ

体が目覚める  
→ 怪我予防・便秘解消

脳の栄養補給  
→ 集中力・成績アップ



エネルギー補給  
→ 1日の活動源

朝食を食べると、良いことがたくさんあるんだね！！

### ～6年生家庭科の授業から～

1学期に、6年生家庭科『朝食』の授業で、手早く作ることができる「いためる」調理方法を指導しました。

6年生が考えてくれた「いため物」のレシピを再現して、今月からの西小給食で提供します！  
おいしそうなレシピがたくさんありました。  
お楽しみに！



「いため物」のアピールポイント



「いため物」のアピールポイント

いろいろな食材を入れて「いため」を作りました。  
おまけにトマトは「いため」を作りました。  
「いため」を作ったときの感想  
「いため」の作りかたが、おもしろいので、おまけに「いため」を作りました。  
おまけに「いため」を作りました。  
おまけに「いため」を作りました。

### 放射性物質検査について

岩沼市では、年3回放射性物質検査を行っています。  
第一回目の検査が6月22・23日の給食について行われ、いずれもセシウムは不検出でした。

### 8・9月の旬の食材

さけ ・ さんま  
なし ・ りんご  
ぶどう ・ かぼちゃ  
きゅうり ・ なす  
くり



### 今月の地場産品

こめこめん・なし  
こまつな・たまねぎ  
きゅうり・チンゲンサイ  
キャベツ・しょうが  
ささかまぼこ・とうふ  
あぶらあげ など