



食育だより

令和7年8・9月

さいたま市立島小学校

お子さんと一緒にご覧ください

楽しかった夏休みも終わり、2学期が始まりました。まだまだ残暑の厳しい日が続いていますが、休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、日中だるさを感じたりする人が多くなります。これは休み中に生活リズムが崩れてしまったためです。2学期は期間が1番長い学期なので、「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

8・9月の献立を紹介します♪

9月3日(火) アメリカ料理

スラッピージョは、トマトソースなどで味付けしたひき肉をパンにはさんで食べるアメリカの料理です。

コッペパンにはさんでいただきます。

★コッペパン・スラッピージョ・チキンヌードルスープ・牛乳



9月8日(月) 重陽の節句献立

五節句の1つであり、菊や栗を食べて無病息災や長寿を願う日本の伝統的な行事です。給食では、菊の花を和え物に使います。

★ごはん・肉豆腐・菊花和え・牛乳



9月16日(火) 熊本県の郷土料理

びりん飯は熊本県の郷土料理です。豆腐が入った混ぜご飯で、油でいためるときの音が「びりん、びりん」と聞こえることからついた名前だそうです。

★びりん飯・ししゃもフライ・せんだご汁・牛乳



7月の給食の様子

7月2日(水)「2年生 とうもろこしの皮むき」

とうもろこしのひげとりに苦戦しながらも、丁寧に皮をむいてくれました。とても甘くておいしかったですね。2年生のみなさんありがとうございました！



7月16日(水)「給食最終日 お楽しみ給食」

みんなからのリクエストが多かった「しゅわしゅわふるーつぽんち」が出ました。この給食を楽しみに登校してきた子も多かったです♪



ようこそ給食室へ！

7月は、夏野菜を展示しました。



なす



トマト・ピーマン



きゅうり



七夕では短冊をかざりました