

# 芝富士っ子 パクモリだよ!

毎月19日は食育の日です



川口市立芝富士小学校  
令和7年8月27日(水)

暑い日が多かった今年の夏休み。日中は夏と変わらないような日が続いていますが、2学期に入り、朝晩は少し過ごしやすくなってきました。2学期も給食室では調理員さんが一生懸命心をこめて給食を作ります。よろしくお願いします。

## 世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう!

私たちの祖先は、四方を海に囲まれた日本で、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用してこの国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。

ご飯(米)を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、とくに「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値があらためて見直されてきています。



給食でも「まごわ(は)やさしい」の食材を積極的に取り入れていきます。  
※ただし、食物アレルギーの観点から、種実を使っていないものもあります。

<b>ま</b> 豆類や大豆製品 大豆、おから、小豆、なっとう、とうふ、凍り豆腐	<b>ご</b> ごまなどの種実類 黒ごま、白ごま、くるみ、くり、ぎんなん	<b>わ(は)</b> わかめなどの海そう類 わかめ、ひじき、こんぶ、のり、かんてん、もずく
<b>や</b> 野菜類 かぼちゃ、れんこん、小松菜、大根、かぶ	<b>さ</b> 魚など魚介類・小魚類 さんま、いわし、あさり、しじみ、しらす干し(いわしの稚魚など)	<b>し</b> しいたけなどのきのこ類 しいたけ、まいたけ、なめこ、えのきたけ、しめじ(ぶなしめじ)
		<b>い</b> いも類 さといも、じゃがいも、やまいも、さつまいも、こんにやく(こんにやくいも)

## 今月の献立・食材紹介

### ジュリエンスープ

5日(金)の給食の「ジュリエンスープ」のジュリエンとはどういう意味か知っていますか?フランス語で“マッチ棒より細い糸状のもの”という意味で、千切りのことです。フランスでは冷蔵庫の残り野菜を千切りにして作る家庭料理のひとつです。今日はどんな野菜がスープに入っているか食べながら探してください。

### 揚げパン(黒糖)

26日(金)の揚げパンは黒糖味です。日本には上白糖や三温糖、グラニュー糖などたくさんの種類の砂糖があります。黒糖は文字通り黒い砂糖ですが、なぜ黒いのでしょうか?それはさとうきびのしぼり汁を煮詰めてそのまま固めたからです。白い砂糖よりもカルシウムなどの栄養素がたっぷり入っていて独特の味や香りが特徴です。味わって食べましょう。

## 生活リズムを整えよう



早寝早起き



朝の光を浴びる



規則正しい食事



日中は活動的に過ごす

### 2学期給食について

2学期の給食は  
9月2日(火)から  
開始します。

2学期の給食は  
12月22日(月)で  
終了します。

秋が旬の野菜、果物なども  
数多く給食に登場します。

2学期もたくさん  
食べて下さいね。

