

# 給食だより

岩沼市立玉浦小学校  
令和4年10月14日  
No.4



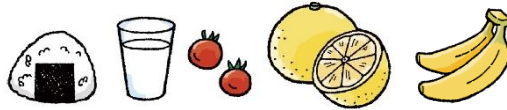
「食欲の秋です。おやつを食べすぎに注意しましょう。」

1日3回の食事をしっかりとってれば、必要な栄養はほぼとれています。間食（おやつ）は必ずとるものでもありません。お菓子やジュース＝間食（おやつ）と思いませんか？3回の食事がちゃんと食べられないという人は、自分のおやつの内容や量、時間などを見直してみましょう。

## 【間食（おやつ）のやくわり】

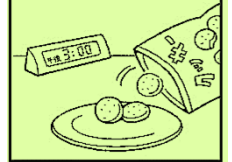
① 不足しがちな栄養分（カルシウム・ビタミン・鉄分など）を補う、

軽い食事としてとるものです。



★お菓子を食べる時は

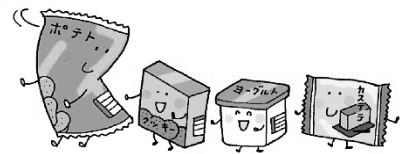
・時間と量を  
決めて食べる



② おやつ時間はとても楽しいものです。心と体のリフレッシュタイムとして。

## 《保護者のみなさまへ》 間食を選ぶ時は表示をチェック

市販の菓子は、原材料名や栄養成分などが書いてあるので、エネルギー量や脂質、塩分量などを確認します。脂質などのとりすぎは、肥満や生活習慣病などの原因になるので、注意が必要です。



## おいしい秋、みつけた♡

### ★秋の食材を使った お月見（十三夜）メニュー★

- ・栗ごはん ・うさぎさんの和風ハンバーグ
- ・チンゲン菜とちくわのおひたし ・お月見すまし汁
- ・牛乳 ・蔵王の梨

### ★さくさくクロックをハンバーガーにして食べました★

- ・横割り丸パン ・手作りクロック（ソース）
- ・ごぼうサラダ ・ミートボールスープ
- ・牛乳（ミルクコア）



★年に1回の「栗ごはん」をよく味わっていただきました。  
お月見をイメージした、白玉だんご入りのすまし汁です。

★「クロックすごくおいしい！毎日食べたいなあ！」  
栄養士も調理員さんも一番うれしい言葉でした。

★調理員さん紹介コーナーが新しくなりました！  
給食委員会さんたちが、調理員の方にインタビューしてくれました。得意なメニューや、玉小生へのメッセージなど、ぜひ読んでみてね！



★きゅうしょくをたくさん食べて、大きくなってね！

★玉小の東側門の通路わきで育てたかぼちゃがこんなに大きくなりました！

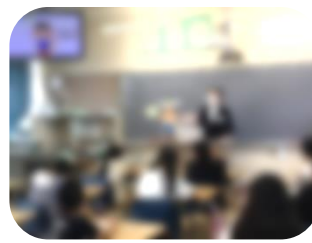
10月中はかぼちゃの重さ当て「ハロウィンクイズ」をおこなっています。正解した人は、自分の好きな給食がリクエストできます！



★「ピーター・ザ・パンプキン」ファミリー

★仙台大学から栄養士・栄養教諭の実習生がきました！（9月5日から9月16日）

給食室では給食調理などに取り組み学校給食における衛生管理について学びました。2-2と4-2の教室では、子供たちと一緒に給食時間を過ごし、給食指導の実際を体験しました。「しっかり食べよう朝ごはん」をテーマに授業も行いました。たくさんの方々にご協力をいただき、充実した実習期間となりました。



🍎いわぬまの「りんご」がおいしく実りました🍎(9月～12月の給食で提供予定)

りんごのかわにもえいようがたっぷりだよ！  
かわまでたべてね！

(給食では2年生以上は皮つきで提供しています。)



～ いわぬまりんご物語 ～

今から60年ほど前、岩沼市内の西側に広がる小高い土地で日当たりのよい「長岡地区」を中心に、りんご栽培がはじまりました。「千貫りんご」や「仙台りんご」として親しまれていたそうです。

現在も「長岡ひなどり会」の皆さんによって、りんご栽培が盛んに行われています。9月から12月まで、様々な品種のりんごが収穫され、おいしい旬をおかえています。