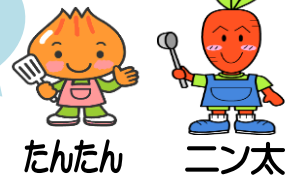




6月

令和4年度 岩見沢市教育委員会 学校給食課



給食だより



給食に関する質問等は、学校給食課までご連絡ください。(TEL 22-4008) e-mail:kyusyoku@i-hamanasu.jp



食育目標

よくかんで食べよう
給食目標

よくかんで食べよう

毎月、給食目標を決めています。季節の食材や目標にあった内容をお知らせします。

ぜひお子様と一緒に読んで下さい。

給食費は期日までの納入をおねがいします。

給食費は、食材の購入のみにあてられ、人件費や施設の建設費などは全て市の負担です。

6月4日から10日は歯と口の健康週間です

今月の注目メニュー

毎月の注目食材や特別献立、行事食などについてお知らせします。「献立表」とあわせてご覧ください。

今月は5月のメニューから紹介するよ!



かむことの効果	4つのポイント
<p>むし歯予防 だ液によって口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を元に戻します。</p>	<p>おなかいっぱい!! 肥満を防ぐ よくかんで食べると、脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。</p>
<p>脳が活性化 かむことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。</p>	<p>消化吸収がよくなる 食べ物が細くなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。</p>

★たんとんの日こんだて

Aコース日 14日(火)・Bコース 15日(水)

今月は、岩見沢産小麦を使用した「バーガーパン」と「中華蒸し麺」を使った焼きそばをはさんで『焼きそばパン』にして食べよう!そして、岩見沢産の玉ねぎと大豆を使用した『ポトフ』も登場します。おいしい食材がたっぷりです!

かみかみメニュー

6日~10日まで、歯と口の健康週間にちなんで、ごぼう、ひじき、れんこん、キャベツ、トッポギなどのかみごたえのある食品を使ったメニューが出ます。よくかむことを意識して食べてみましょう!



かみかみ★かみかみ★かみかみ★かみかみ★かみかみ★
かみかみ★かみかみ★かみかみ★かみかみ★かみかみ★
かみかみ★かみかみ★かみかみ★かみかみ★かみかみ★

かみごたえのある食品って?



食物繊維の多い野菜や海藻、きのこや干した食品(野菜や魚、果物など)は、かみごたえのある食品です。

6月4日~10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、しっかりかんで食事をする上でとても大切なことです。消化を助け、栄養を吸収しやすくしてくれます。



444★4444★4444★444



5月の食に関する指導

5月から各校の食に関する指導がはじまりました。今日は低学年中心の指導となりました。マナーのお話や、調理所の見学を行いました。

- 5月2日 第一小2年2組 調理所見学
- 5月12日 日の出小1年生
- 5月13日 北村小1年生
- 5月19日 東小1年生
- 5月20日 栗沢小1年生
- 5月31日 北村小2年生 調理所見学



第一小2年2組

ニン太の レッツ COOKING♪ スラッピージョー

材料(4人分)

- 豚ひき肉 65g
- ゆで大豆 60g
- 玉ねぎ 1/2個
- 人参 1/5本
- トマトピューレ 小さじ2
- トマトケチャップ 大さじ2
- 油 適量
- 酒 小さじ1/2
- でん粉 小さじ1/2
- 塩・こしょう 適量
- 中濃ソース 小さじ2
- 三温糖 小さじ1

~つくり方~

- 玉ねぎと人参は小さめの角切りにしておく。ゆで大豆を粗くきざんでおく。
- フライパンに油をひき、豚ひき肉に酒を入れ炒める。
- 人参、玉ねぎ、ゆで大豆を入れ、炒める。
- 火が通ったら、トマトピューレ、ケチャップ、中濃ソース、三温糖で味付けをする。
- 塩、こしょうで味を整え、水溶きでん粉を入れてとろみをつけ、出来上がり!

アメリカで発生したひき肉料理で、パンにはさんで食べます。ぼろぼろこぼれてしまうので、「スロッピー」(だらしない)という名前がついたそうです。子どもたちにも大人気でしたよ。