



8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

野菜を食べよう

給食目標

給食の前にはきれいに
手を洗おう

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。

野菜を食べよう!!!

野菜は、身体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。いろいろな野菜を積極的に食べましょう。



それぞれの野菜は、植物のどの部分なのかを見てみましょう。

食べているのはどの部分？

花・つぼみ	実	葉	茎	根
ブロッコリー	トマト	レタス	アスパラガス	ごぼう
カリフラワー	きゅうり		たけのこ	だいこん
みょうが	ピーマン	ほうれんそう	れんこん	にんじん
		にら		

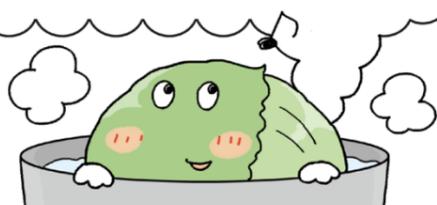
Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる？

A. 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養をすべて補うことはできません。野菜ジュースをつくる過程で、ビタミンが壊れていたり、食物繊維が除かれたりしていることがあるからです。そのため、あくまで野菜不足を補うための食品として活用しましょう。



葉物野菜は加熱するとたくさん食べられます

葉物野菜は、加熱するとかさが減って、たくさん食べることができます。炒め物や、スープに入れたり、お浸しや、あえ物など、料理のバリエーションもさまざまに広がりますね。



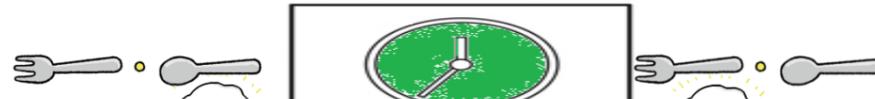
今月の注目メニュー

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7月のメニューから紹介するよ!

★野菜の日&たんとんの日こಂಡて Aコース 31日(水)・Bコース 30日(火)

8月31日は、ごろ合わせで、野菜の日です。夏野菜を使ったスープカレーには、玉ねぎ、にんじん、ズッキーニ、なすが入っています。枝豆のソテーには、じゃがいもと枝豆を使用します。玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは岩見沢産です。旬の夏野菜は栄養価も高いので、たくさん食べましょう!



7月の食に関する指導

7月 6日	中央小3年生	7月 20日	北村中2年生
7月 7日	美園小3年生		志文小4年生
7月 8日	南小3年生	7月 25日	メープル小3・4年生
7月 12日	北村小4年生		メープル小5・6年生
7月 13日	岩見沢小4年松組		
7月 14日	第二小3年生		
7月 15日	乗沢小3年生		
	岩見沢小4年竹組		
7月 19日	第一小4年1組		
7月 20日	第一小4年2組		

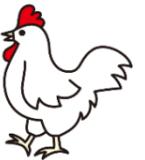


北村小4年生は、『おやつについて考えよう』という学習をしました。

ニン太の レッツ COOKING♪ タンドリーチキン

材料(4人分)

- 鶏もも肉 ...160g
- ヨーグルト ...30g
- コンソメ ...少々
- 市販のカレールウ...1/4 欠片
- ケチャップ ...10g
- ウスターソース ...5g
- おろしにんにく ...少々



～つくり方～

- 鶏肉を★の調味料に漬け込む。(30分程度)
- フライパンに油をひき、鶏肉を焼く。
- 両面に焼き色がつき、火が通ったら出来上がり。
※オーブンで焼くこともできます。



カレーのスパイスでごはんが進む一品です。調味料にアレンジを加えて、我が家の味にいかがですか？

