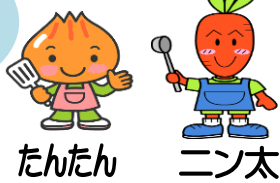




8月



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		

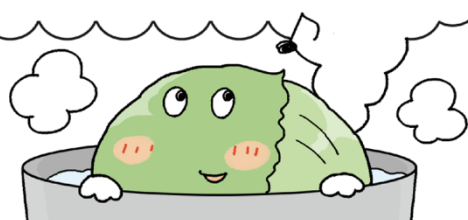
Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる？

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。



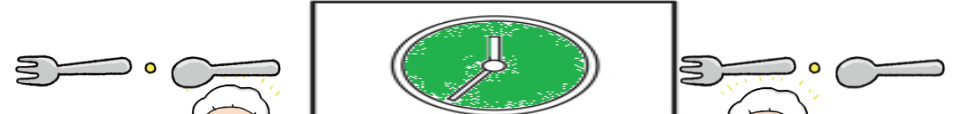
今月の注目メニュー

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 ×エプル小3・4年生
7月 12日 北村小4年生	×エプル小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～

- ① 鶏肉を★の調味料に漬け込む。(30分程度)
- ② フライパンに油をひき、鶏肉を焼く。
- ③ 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？

