

夏休みのもくひょう  
おやつについて  
かんがえよう

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。

おやつはお菓子！？

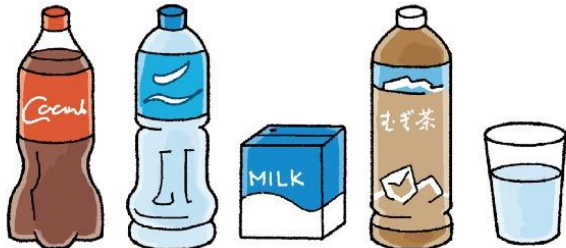
「おやつ=お菓子」と思っている人はいませんか？  
「おやつ」のもともとの意味は、昔、八時（14時から16時）に軽い食事をしたことからこの時間に食べるもののことをそう呼ぶようになったと言われています。  
ですから、三度の食事では足りない栄養を補うという役割もあるのです。

おやつを食べるときには…

- ・時間と量を決めて食べる
- ・不足しがちな栄養素（カルシウムなど）をとる
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



夜の食のとり方

夜食をとる時は、揚げ物など脂肪分が高いものはさけます。雑炊やホットミルクなど消化がよく、温かいものがおすすめです。朝食が食べられなくなるように寝る直前はさけ、食べすぎないようにしましょう。



試験前のある夜

最近よく会いますね

試験前だからかな

エナジードリンクさん

けしゴムさん

エナジードリンクさんはカフェインが入っているんでしょう？中毒にならないか心配しちゃう

えんぴつさん

眠い時は無理せず寝てほしいよねー

みんな優しい……

エナジードリンクやコーヒーにはカフェインが含まれるので、子どものうちはとらないようにしましょう。記憶は睡眠時に整理されます。試験前でも十分な睡眠をとみましょう。

夏野菜もたっぷり  
新鮮な夏の野菜がたくさん出回っているこの時期に野菜スティックや、ミニトマトなどをおやつに食べるのもいいですね！

学校給食献立コンクール

『第18回学校給食献立コンクール』は、岩見沢でとれる食材を使った献立を考えることで、地元の食材や給食について興味と関心を高めてもらうために実施しています。  
応募用紙は各学校から配布されています。今年はどんな新メニューが出てくるのかとても楽しみです♪ ぜひ、夏休みに取り組んでみて下さいね。  
《テーマ》  
『岩見沢でとれる野菜などを使った給食の献立を考えよう』  
募集締め切りは8月19日(金)です。  
《入賞》  
10点程度（一部の献立は給食メニューとして提供する予定です。）  
応募者全員に参加賞も用意しています。  
♪♪たくさんのご応募、お待ちしております♪♪



夏休みの  
**レッツ  
 COOKING ♪**  
 ~なつやすみ~

夏休みにおうちでも簡単につくれるレシピを紹介します。夏休みは、いろいろなことに挑戦する絶好の機会です。家事のお手伝いとして、自分で作ってみませんか？ 自分で作ることで、もしかすると、苦手だったものも食べられるようになるかもしれませんよ！

# ミネストローネスープ

材料【4人分】

- |               |      |                |          |
|---------------|------|----------------|----------|
| ●じゃがいも(角切り)   | 1個   | ●トマト(湯むきして角切り) | 1個       |
| ●キャベツ(ざく切り)   | 80g  | ●にんにく(みじん切り)   | 少々       |
| ●玉ねぎ(角切り)     | 1/4個 | ●水             | 3と1/2カップ |
| ●にんじん(角切り)    | 50g  | ●トマトジュース       | 60g      |
| ●さやいんげん(小口切り) | 4本   | ●トマトケチャップ      | 大さじ1     |
| ●セロリ(うす切り)    | 30g  | ●コンソメ          | 5g       |
| ●ベーコン(太めの干切り) | 4枚   | ●塩・こしょう        | 適量       |
|               |      | ●サラダ油          | 適量       |



～作り方～

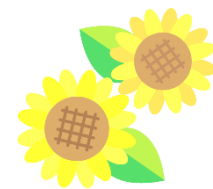
- ① 材料をそれぞれ切る。
- ② 鍋に油をひき、ベーコンと、にんにくを炒めて水、さやいんげん以外の材料を入れる。
- ③ ★を入れてふたをして、野菜がやわらかくなるまで煮る。さやいんげんを入れて、さっと煮て出来上がり。

『ひとくちメモ』

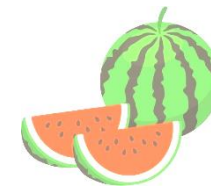
イタリアに昔からある野菜たっぷりのスープです。「みそ汁」のようにみんなが大好きなスープで、ほかにもいろいろな野菜を入れたり、粉チーズをかけて食べるとさらにおいしくなりますよ。

給食では、車輪の形をしたホイールマカロニを入れて、見た目も楽しく仕上げられています★

夏休み中にチャレンジしてみませんか？



レッツ  
**COOKING ♪** パート2  
 ~手づくりおやつ~



# クレープ



材料【4人分】

- |                   |        |
|-------------------|--------|
| ●卵                | 3個     |
| ●牛乳               | 1カップ   |
| ●薄力粉              | 1カップ   |
| ●砂糖               | 1/4カップ |
| ●サラダ油             | 適量     |
| ●フルーツやジャムや生クリームなど | 適量     |



～作り方～

- ① ボールに薄力粉をふるっておく。砂糖をませ、卵を入れてよく混ぜておく。
- ② 牛乳を3回に分けて混ぜていく。
- ③ 温めて油をひいたフライパンまたはホットプレートに、おたま1杯分のタネをうすく広げる。
- ④ 中火でさっと焼き、ひっくりかえして、裏面を焼く。
- ⑤ 生クリームや、ジャムをぬったり、フルーツをつつんで出来上がり♪

『ひとくちメモ』

小麦粉をうす焼きにするフランスの軽食です。いろいろ包んで食べてみましょう。砂糖のかわりに塩を少し加えて、ツナやウインナー、レタスなどを包む食べ方もあります。

ぜひお試しください！



※包丁や、火を使うときは、おうちの方と使ってね！！

