

夏休み号



令和5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@city.iwamizawa.lg.jp

夏休みの食育もくひょう

おやつについて
考えよう

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。

おやつと上手に付き合おう!

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事ではとれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとりに方を振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。

★時間を決めて食べる



3回の食事が食べられなくなると、時間を考えて食べましょう。

ダラダラと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。



★食べ過ぎない

200kcal 程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。



★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすめです。

塾や習い事などで夕食が遅くなるときや、スポーツをしている人の「補食」にも!



おすすめのおやつ



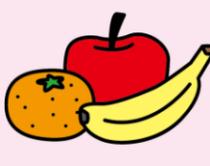
おにぎり



ヨーグルト



サンドイッチ



果物



きな粉団子



小魚ナッツ



野菜スティック



焼きいも

夏の飲み物



とってもおいしいけれど...

あまくて冷たい飲み物は



おなかいっぱいって感じたり

砂糖がたっぷり入っているの



食欲がなくなってしまう

おなか冷えて



おなかにやさしくしてあげましょう

あまくない飲み物で

あまい飲み物や冷たい飲み物を飲みすぎないようにしましょう。

夏ばてに注意!

元気に夏を乗りきるには、バランスのとれた食事と水分補給、十分な睡眠をとることが大切です。夏ばてにならないように気をつけましょう。

学校給食献立コンクール

『第19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。今年で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18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！

たらこパスタ

材料【4人分】

- パスタ 320g
- 塩たらこ 120g
- 牛乳 100ml
- バター 大さじ2
- きざみのり 少々



～作り方～

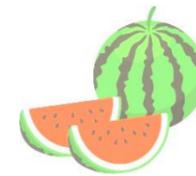
- ① うす皮から出した塩たらこのつぶつぶをボウルに入れて牛乳でのばしておく。
- ② 鍋にお湯をわかし、塩を入れ、パスタを入れてゆでる。(ゆで時間は袋に書いてあるのでその通りにする)
- ③ ゆであがったパスタとバターを①に入れてよく混ぜる。
- ④ お皿にもりつけてのりをかける。

『ひとくちメモ』

シンプルですが、たらこの塩味とバターの風味がぴったりで、上にかけたのりとの相性もバツグンです！
 和風のパスタ料理の中でも、とても人気がありますよ。
 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～



オートミールクッキー

材料【12個分】

- オートミール 100g
- 薄力粉 50g
- 砂糖 40g
- サラダ油 30g
- 卵 1個



～作り方～

- ① ボウルにサラダ油と砂糖を入れて泡だて器でよく混ぜる。
- ② 卵も入れて泡だて器でよく混ぜる。
- ③ ゴムべらに持ち替え、薄力粉を入れてよく混ぜる。
- ④ 粉っぽさがなくなったらオートミールを2回に分けて入れ、その都度さっくり混ぜる。
- ⑤ 天板にオーブンシートを敷き、スプーンで生地をおとす。水で濡らした指で丸く平らに整形する。
- ⑥ 180度に予熱したオーブンで18分程度焼く。
- ⑦ 粗熱を取り、器に盛りつけて完成。

『ひとくちメモ』

ざっくりしたオートミールの食感が楽しいおやつです。食物繊維が豊富で、おなかの調子をととのえてくれます。
 ぜひお試しください！



※火を使うときは、おうちの方と
 使ってね！！

