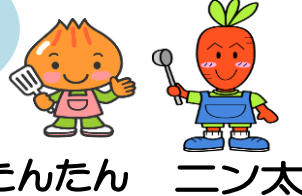


6月

令和6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

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、食育・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ください。

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、人件費や施設の管理費などは全て市の負担です。

よくかんで食べていますか？

6月4日から10日までは、「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日ごろからよくかんで食べる習慣をつけましょう。

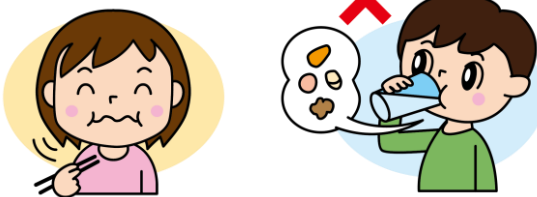
6/4~6/10

歯と口の健康週間

むし歯を予防する 	肥満を予防する 	あごの発育を助ける 	味覚の発達をうながす 	栄養の吸収がよくなる
--------------	-------------	---------------	----------------	----------------

かむ習慣をつけるには？

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる



食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの



粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

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！

★かみかみ月間

6月は、今月の目標「よくかんで食べよう」にちなんで、かみごたえのある食品を多く取り入れています。献立表の マークのついている料理はかみごたえのある食品を使っているので、チェックして、意識してよくかんで食べるようにしましょう。

★たんとんの日こんだて

Aコース 27日(木)・Bコース 24日(月)

今月は、「玉ねぎのみそ汁」の玉ねぎ、手作りみそ、「鮭の天ぷら」の米粉が岩見沢産の食材です。



食の指導

- 5月9日 岩見沢小1年生
- 5月16日 北村小1年生
- 5月23日 第二小3年生
- 5月30日 岩見沢小2年生
- 5月31日 中央小1年生

今年度も食の指導がはじまりました。1年生はマナーのお勉強をしましたよ。



北村小学校1年生



岩見沢小学校1年生

ニン太の レッツ COOKING♪ ミートソース

材料(4人分)

- | | |
|----------------|-------------------|
| ・豚ひき肉 ……80g | ・トマトケチャップ…100g |
| ・鶏ひき肉 ……80g | ・トマトピューレ ……小さじ2 |
| ・人参 ……50g | ・中濃ソース ……大さじ2 |
| ・玉ねぎ ……小2個 | ・白ワイン ……少々 |
| ・ひきわり大豆 ……40g | ・三温糖 ……少々 |
| ・ミートソース ……240g | ・スープストック ……小さじ1/2 |
| ・おろしにんにく…少々 | ・中華だしの素 ……少々 |
| ・米油 ……適量 | ・こしょう ……少々 |
| ・でん粉 ……少々 | ・塩 ……少々 |

～つくり方～

- ① 玉ねぎ、人参を小さめの角切りに切っておく。
- ② 鍋に油をひき、豚ひき肉と鶏ひき肉を入れて炒める。
- ③ 玉ねぎ、人参を入れて炒める。
- ④ ひきわり大豆、水分を少々入れ、ミートソースを加えて煮る。
- ⑤ ★を入れて調味し、煮込む。
- ⑥ 水溶きでん粉の様子を見ながら入れて、ひと煮立ちしたら出来上がり♪

ケチャップ味で子どもたちの大好きなミートソースです。給食ではひきわり大豆を入れて、植物性のたんぱく質もとれるようにしていますよ♪