

**食育目標**  
夏の食事を考えよう

**給食目標**  
給食の前にはきれいに手を洗おう

**こんだてひょう(裏面)を見る時の注意点**

- ♪牛乳(お茶)は、毎日つきます。
- ♪はしは、毎日持参しましょう。
- ♪食材の都合により献立の内容が一部変わることもあります。
- ♪マークの日はスプーンがつきます。
- ♪ごはんにおけが入っている場合があります。
- ♪魚には、骨が入っている場合があります。

気をつけて食べてください。

**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。

## 夏の生活には「水分補給」と「朝ごはん」!

気温が高くなってきました。この季節に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症リスクが高まります。バランスのいい朝ごはんと水分補給をこまめにして、体調を整えましょう。

**水分補給のポイント**

のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

## 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6月のメニューから紹介するよ!

## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

<p><b>主食</b> (主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ごはん、パン、めん類</p>	<p><b>主菜</b> (主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず</p>	<p><b>副菜</b> (主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物</p>
--	---	---

### ★七夕の日こんだて

Aコース7月3日(水)・Bコース2日(火)

北海道の七夕は、8月7日ですが、一足早めの行事食として、星型のにんじんが入った「ビーフンスープ」、「星のコロッケ」、三色の層がきれいな「七夕ゼリー」がつきますよ☆

### ★北村産レタス

Aコース7月9日(火)・Bコース10日(水)

今月は、「レタスのスープ」に北村の朝採りレタスが登場します。年に一度の新鮮なレタスをお楽しみに!

### ★なっとうの日こんだて

Aコース7月10日(水)・Bコース9日(火)

7月10日はゴロ合わせでなっとうの日です。小粒なっとうをごはんにのせて食べてね。

### ★オリンピック応援こんだて(フランス)

Aコース7月16日(火)・Bコース17日(水)

今年はフランスで夏季オリンピックが開催されます。それにちなんで、給食ではフランス料理をアレンジして提供します。お楽しみに!

### ★たんたんの日こんだて

Aコース7月19日(金)・Bコース18日(木)

今月は、「岩見沢呉汁」の大豆、長ねぎ、手作りみそが岩見沢産の食材です。

### ★野菜の日こんだて

Aコース8月30日(金)・Bコース29日(木)

8月31日はゴロ合わせで野菜の日です。「夏野菜カレー」の玉ねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、いんげんが夏野菜です。旬の夏野菜はおいしくて栄養満点ですよ!

## セレクト給食

Aコース7月23日(火)、Bコース7月24日(水)に飲みもののセレクトを行います。

みなさんはどれを選びましたか?

- ・パイナップルジュース
- ・アップル&キャロット(野菜ジュース)
- ・ミルージュ(乳飲料)
- ・ほうじ茶

### 食の指導

6月3日 南小1年生	6月17日 第一小1年1組
6月4日 日の出小2年生	6月19日 第二小2年生
6月6日 岩見沢小2年生	6月20日 第一小1年2組
6月7日 北真小1年生	6月21日 第一小2年2組
6月10日 栗沢小1年生	6月22日 第一小2年1組
6月11日 志文小1年生	6月24日 第一小3年1組
6月13日 南小2年松組	6月25日 美園小2年1組
6月13日 南小3年生	6月26日 美園小2年2組
6月14日 南小2年竹組	6月27日 第一小3年2組
6月14日 日の出小3年生	6月28日 幌向小3年生
	6月28日 M-プル小3・4年生

日の出小学校1年生

北真小学校1年生

## ニン太のレッツ COOKING♪

### ヤニヨムチキン

- 材料(4人分)**
- ・鶏もも肉(ぶつ切り 30g) ... 8個
  - ・おろししょうが ... 少々
  - ・しょうゆ ... 大さじ0.5
  - ・酒 ... 小さじ1
  - ・みりん ... 小さじ1
  - ・塩 ... 少々
  - ・でん粉 ... 適量
  - ・揚げ油 ... 適量
  - ・トマトケチャップ ... 大さじ3
  - ・酒 ... 大さじ1.5
  - ・みりん ... 大さじ1
  - ・三温糖 ... 大さじ1
  - ・しょうゆ ... 大さじ1.5
  - ・おろしにんにく ... 少々
  - ・コチュジャン ... 少々
  - ・テンメンジャン ... 小さじ1

- ～つくり方～**
- ① 鶏肉に混ぜ合わせた★で下味をつけておく。
  - ② 揚げ油を加熱する。
  - ③ ①にでん粉をつけて、揚げる。
  - ④ ♡を加熱してソースを作っておく。
  - ⑤ 揚げた鶏肉に④を混ぜ合わせたら、
  - ⑥ できあがり♪
- ★ごはんのおかずぴったりの給食人気メニューです!