



令和6年度岩見沢市教育委員会 学校給食課

夏休み号



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

おやつについて 考えよう

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願いします。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。

夏休みの おやつの 食べ方は？

おやつは、楽しみなものの一つですが、食べ方によっては肥満や生活習慣病などの原因になってしまうこともあります。自分のおやつの取り方を振り返るとともに、上手な取り方を確認してみましょう。

★ おやつはダラダラ食べすぎない

200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。また、時間を決めて、食事が食べられなくなるように避けましょう。



★ 冷たいものをとりすぎない

暑いからと言って、冷たいものをおやつに取りすぎると夏バテの原因にもなってしまいます。甘い清涼飲料水の取りすぎも注意しましょう。



おやつのエネルギー量を見てみよう！

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版（八訂）」

シュークリーム 1個 (70g) 148kcal 	アイスクリーム 1個 (40g) 71kcal 	サブレ 1枚 (30g) 138kcal 	ミルクチョコレート 1/2枚 (25g) 138kcal
みたらし団子 1本 (55g) 107kcal 	カステラ 1切れ (50g) 157kcal 	しょうゆせんべい 1枚 (25g) 92kcal 	ポテトチップス 1/2袋 (30g) 162kcal
カップラーメン 小1個 (40g・スープ含む) 167kcal ／食塩相当量 2.5g 	チキンナゲット 3個 (60g) 141kcal ／食塩相当量 1.0g 	フランクフルト 1本 (80g) 236kcal ／食塩相当量 1.5g 	コーラ コップ1杯 (200ml) 97kcal

※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように！ 飲み物のエネルギーも考えましょう。

学校給食献立コンクール

『第20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》

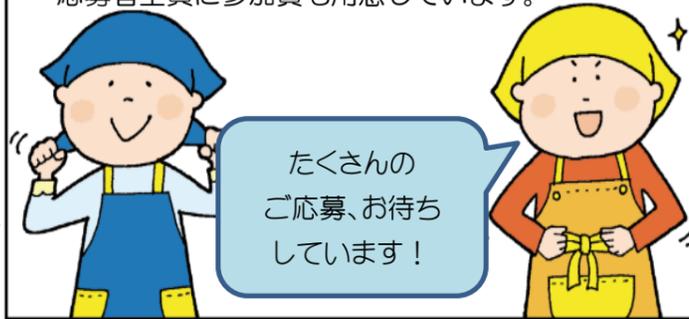
『岩見沢でとれる野菜などを使った給食の献立を考えよう』

募集締め切りは **8月30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。



ここに注意 人気の菓子

スナック菓子類 脂質量・塩分量



塩分量が高いほか、商品によっては、かなりの油を摂取してしまうものもあります。食べすぎないように注意しましょう。

チョコレート・クッキーなど 脂質量・糖分量



砂糖や脂質をたくさん使ったものはエネルギー量が高めになっています。むし歯にもなりやすいです。

朝ごはんがなかったら・・・



朝ごはんが用意されてなかったら、自分でチャレンジしてみませんか？簡単に食べられる食品を使って、おいしい朝食を作ってみよう！

ニホの
**レッツ
 COOKING♪**
 ~なつやすみ~
 ◎なつの食事編◎

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！

冷たいトマトのパスタ

材料【4人分】



- パスタ(細めのものカッペリーニなど) 320g
- トマト 400g
- バジルの葉 10枚
- クリームチーズ 100g
- 油 小さじ2
- 塩 少々
- こしょう 少々



～作り方～

- ① トマトはざく切りにする。クリームチーズはサイコロ状に切る。バジルは葉をちぎる。
- 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)ゆであがったパスタを冷水にとり、さっと冷やして水を切り、油と塩、こしょうをまぶす。
- ③ パスタを皿に盛りつけて、トマト、クリームチーズ、バジルをのせてできあがり。

『ひとくちメモ』

夏野菜のトマトが見た目にも涼しげな冷製パスタです。バジルの葉がなければ、レタスを使ったり、油をオリーブオイルに変えてみるなど、アレンジも楽しいですね。夏休み中の昼食にピッタリですよ！



◎手作りおやつ編◎



フルーツサンド



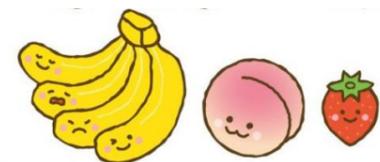
材料【10個分】

- サンドイッチ用食パン 10枚
- 冷凍ホイップクリーム 1袋
- バナナ、キウイ、黄桃缶、みかん缶など
好みのフルーツ 適量



～作り方～

- ① フルーツを食べやすい大きさに切る。
- ② 冷凍のホイップクリームを食パンにぬる。
- ③ 食パン半面に好きなフルーツを乗せて、半分に折りたたむ。
- ④ ラップにくるんで冷凍庫へ。
- ⑤ 1時間程度凍らせたらできあがり♪



『ひとくちメモ』

暑い季節にうれしい、ひんやり冷たいおやつで、半解凍が食べごろです。フルーツは好きなものを入れて、カラフルにするといいですよ！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！！

