

8月

令和7年度岩見沢市教育委員会 学校給食課

給食だより

たんたん ニン太

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

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の暑さに夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると・・・
「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

旬の野菜には魅力がいっぱい！

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

◆おいしく、栄養価が高い！

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。



◆体によい効果がある！

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



◆価格が安く、環境に優しい！

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



食育目標

夏の食事について考えよう

給食目標

給食の前にはきちんと手を洗おう

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。

今月の注目メニュー

★野菜の日こんだて

Aコース29日(金)・Bコース28日(木)

8月31日は、や(8)さ(3)い(1)の語呂合わせから「野菜の日」とされています。「夏野菜スープカレー」の玉ねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、じゃがいも、「コーンサラダ」のコーン、きゅうり、枝豆が夏野菜です。

玉ねぎ、にんじん、きゅうり、ズッキーニは岩見沢産です。野菜のうまみがたっぷりつまったスープカレーを楽しんでください。



食に関する指導

7月1日 南小2年竹組
7月2日 南小2年松組
7月3日 美園小1年生
7月7日 美園小3年生
7月10日 東小1年生

7月16日 日の出小4年生
7月17日 北真小2年生
メープル小3・4年生
7月18日 北村小3・4年生
7月22日 中央小4年生
7月23日 日の出小6年生

美園小3年1組

美園小3年2組

くりさわ学舎1年生



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7月のメニューから紹介するよ！



ニン太の レッツ COOKING♪ キーマカレー

材料(4人分)

- | | | | |
|----------|-------|-----------|-------|
| ・豚ひき肉 | …150g | ・トマトケチャップ | …大さじ2 |
| ・カルダモン | …少々 | ・トマトピューレ | …大さじ1 |
| ・オールスパイス | …少々 | ・プルーンピューレ | …大さじ1 |
| ・ターメリック | …少々 | ・塩 | …少々 |
| ・カレー粉 | …小さじ1 | ・コンソメ | …小さじ1 |
| ・ひきわり大豆 | …100g | ・しょうゆ | …小さじ1 |
| ・玉ねぎ | …1個 | ・中濃ソース | …小さじ1 |
| ・人参 | …1/2本 | ・赤ワイン | …大さじ1 |
| ・おろししょうが | …小さじ1 | ・カレールウ | …60g |
| ・おろしにんにく | …小さじ1 | | |

～つくり方～

- ① 玉ねぎ、人参をみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉を炒め、カルダモン、オールスパイス、ターメリック、カレー粉を入れて炒める。
- ③ 玉ねぎ、人参を入れ炒め、少量の水を入れて煮る。
- ④ しょうが、にんにく、ひきわり大豆を入れて煮る。
- ⑤ 火が通ったら、調味料★を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥ 赤ワイン、カレールウを入れて溶かし、煮込んでできあがり♪

♥ 給食では、ひきわり大豆を加えて、鉄分、カルシウム、食物繊維が摂れるようにしています。