

食育目標

おやつについて

かんがえよう

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。

おやつについて考えよう!

おやつは、楽しく食べるだけでなく、体や心を元気にするための大切な食事のひとつです。上手にとることで、1日の生活がもっと元気に、過ごしやすくなります。



おやつと上手につき合うための3つのポイント

<p>適度な量を考えよう</p>	<p>時間を考えよう</p>	<p>表示をチェックしよう</p>
------------------	----------------	-------------------

普段、どんなふうにおやつを食べていますか。3つのポイントに気をつけましょう。

水分補給には・・・

甘くないもの、カフェインを含まないもの

「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

牛乳	ヨーグルト	チーズ	干しえび	小松菜	ひじき	豆腐
ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	干しえび	小松菜	ひじき	豆腐
ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	干しえび	小松菜	ひじき	豆腐

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

きくらげ いわし
ほししいたけ さけ

不足しがちな栄養素をおやつでおぎなう

おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素をおやつでおぎないます。ヨーグルトや牛乳などの乳製品、小魚や季節の果物、いも類などを上手に利用しましょう。

学校給食献立コンクール

『第21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』

《入賞》教育長賞1点、たんたん賞、ニン太賞数点程度、応募者全員に参加賞も用意しています。(一部の献立は給食メニューとして提供する予定です。)

《締め切り》8月22日(金)

たくさんのご応募、お待ちしております!



おやつはこれにする!



おやつをとり過ぎたりすると、食事が食べられなくなり、栄養バランスがくずれてしまいます。おやつをとり過ぎないように、時間と量を決めるようにしましょう。



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！

さば缶とミニトマトの トーストサンド

材料【4人分】



- 食パン(6枚切り)..... 8枚
- さばの水煮缶..... 2缶
- ミニトマト..... 12個
- レタス..... 4枚
- バター..... 適量
- マヨネーズ..... 適量
- 塩..... 少々
- こしょう..... 少々



～作り方～

- ① さばの水煮缶は水分を切って、マヨネーズ、塩こしょうであえておく。
- ② レタスは食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトは半分に切る。
- ③ 食パンをトースターで焼き、バターをぬっておく。
- ④ 焼いた食パンにレタス、さば、ミニトマトの順にのせて、もう一枚の食パンではさむ。
- ⑤ 半分に切ってできあがり♪

『ひとくちメモ』



トルコ料理のサバサンドは、さば缶を使って簡単に作ることができます。半分に切るときは、ラップにつつんで、ラップごと切るとバラバラになりにくく、食べやすいですよ！



◎手作りおやつ編◎



ブルーベリーの フロースンヨーグルト



材料【4～5人分】

- ブルーベリー..... 70g
- プレーンヨーグルト..... 300g
- 生クリーム..... 1パック(200ml)
- 砂糖..... 大さじ4



～作り方～



- ① 耐熱容器にブルーベリー、砂糖(大さじ3)を入れて軽く混ぜ、電子レンジで(600W)1分10秒ほど加熱し、荒熱をとる。
- ② 大きめのボウルに生クリームを入れ、砂糖(大さじ1)を加えて7分立てにする。
- ③ ②にヨーグルト、①を入れ、混ぜ合わせる。
- ④ バットなどの容器に入れ、冷凍庫に入れて1時間ほど冷やし固める。
- ⑤ 冷凍庫から取り出し、スプーンでざっくりと混ぜる。さらに2時間ほど冷凍庫へ入れてできあがり♪

『ひとくちメモ』

最後の冷やし固める作業は、2～3回ほど繰り返すと、よりのめらかな口当たりになります。ほかの果物やジャムを使ってもバリエーションが楽しめるので、暑い季節に簡単に作れる冷たいデザートとしていかがですか？ ぜひお試しください！



※包丁を使うときは、
おうちの方と使ってね！！

