

令和8年度
6月
たんたん ニン太

きゅうしょくだより

岩見沢市教育委員会 学校給食課
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、食育目標・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。

学校給食
ブログ
QRコード



市のHPからも閲覧できます!

よくかんで
食べると
いいこといっぱい!

カミカミレンジャー

カミカミパワーで、毎日元気!

あたま スッキリ!




しっかりかむことで、脳に刺激が伝わり、集中力や記憶力がアップします!

むし歯 予防!




だ液がたくさん出て、むし歯菌をやっつけてくれます!

あじが わかる!




食べものそのものの味がよくわかって、おいしさアップ!

おなか 元気!




食べものが細かくなって、消化を助け、おなかにやさしい!

食べすぎ 防止!




もうおなかいっぱい!
ゆっくり食べると、おなかがいっぱいになったことを感じて、食べすぎを防ぎます!

ひとくち
30回
を目指そう!

ひとくちの量を
少なめに

かみごたえのある
食べものを選ぼう

食事に集中して
味わって
食べよう

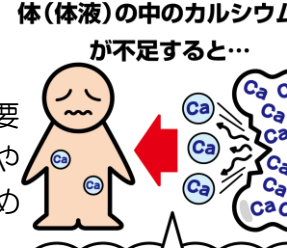
カミカミパワーで
心も体も元気になろうね!

給食にはどうして牛乳が出るの?

牛乳には、「たんぱく質」や「カルシウム」など、成長に必要な栄養がたっぷり含まれています。特に「カルシウム」は、骨や歯の材料になり、筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをします。そして、骨にたくわえられる

カルシウムの量 カルシウムの量は、小学生の頃から急激に増え、20歳くらいにはほぼ決まります。この大切な時期に毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体をつくることができます。学校給食では、子どもたちの成長に必要な栄養がとれるよう、国の基準に基づいてこんだてを考えています。そのために、毎日給食に牛乳が提供されています。未来のみなさんの健康のために必要なのです。

小学生 20歳



体(体液)の中のカルシウムCaが不足すると...

骨や歯にたくわえたカルシウムCaが使われてしまう!

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。

★虫歯予防デーこんだて

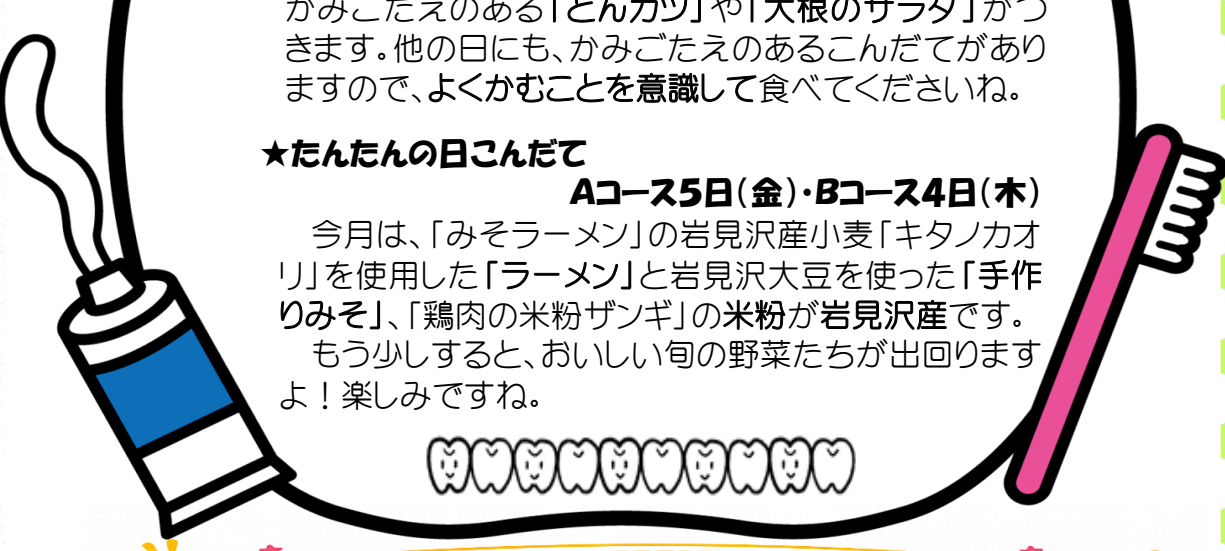
Aコース3日(水)・Bコース2日(火)

6月4日の「虫歯予防デー」にちなんだこんだてです。かみごたえのある「とんカツ」や「大根のサラダ」がつかます。他の日にも、かみごたえのあるこんだてがありますので、よくかむことを意識して食べてくださいね。

★たんたんの日こんだて

Aコース5日(金)・Bコース4日(木)

今月は、「みそラーメン」の岩見沢産小麦「キタノカオリ」を使用した「ラーメン」と岩見沢大豆を使った「手作りみそ」、「鶏肉の米粉ザンギ」の米粉が岩見沢産です。もう少しすると、おいしい旬の野菜たちが出回りますよ!楽しみですね。



韓国風の甘辛い味付けで、ごはんが進むメニューとして子どもたちにも大人気です。ぜひご家庭でも!

たんたん と ニン太の レッツ! クッキング!

ヤンニョムチキン

- 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
 - ・米粉 ... 適量
 - ・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
 - ・コチュジャン ... 少々
 - ・テンメンジャン ... 小さじ 1

- ～つくり方～
- ① 混ぜ合わせた★で鶏肉に下味をつけておく。
 - ② ①に米粉をからめる。
 - ③ 揚げ油を加熱する。
 - ④ ②にでん粉をつけて、揚げる。
 - ⑤ ●を加熱してソースを作っておく。
 - ⑥ 揚げた鶏肉に④を混ぜ合わせる。
 - ⑦ できあがり♪
- ※●のソースを作るとき、しっかりと煮詰めて、トマトケチャップの酸味を飛ばすことがポイント!

食に関する指導

各校への食に関する指導がはじまりました。食事のマナーのお話や、調理所の見学を行いました。

4月28日 北真小1年生
5月12日 岩見沢小1年生
5月13日 北村小1年生
5月15日 東小1年生
5月21日 南小3年生
5月28日 岩見沢小2年生

岩見沢小学校 1年生

おはしはこうやって持つのかな...

