

令和8年度
7月
たんたん ニン太
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

きゅうしよくだより

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。ぜひお子さんと一緒に読んでください。

学校給食
ブログ
QRコード
市のHPからも閲覧できます!

夏の食事について考えよう!

夏バテを防いで元気に過ごそう! もうすぐ夏休み!
楽しい毎日は、食事から♪

「なんとなく不調」は夏の食事が原因かも?

夏休みは生活リズムが乱れやすく、次のような習慣が続くと、食欲不振や疲れやすさにつながります。成長期の子どもたちにとって、夏休みも大切な成長の期間です。毎日の食事を見直し、元気に夏を過ごすようサポートしていきましょう。

朝起きるのが遅い

生活リズムがくずれてしまうよ

朝ごはんを食べない

エネルギーが足りず元気が出ないよ

ジュースやアイスが増える

おなかがいっぱいになって食事が入らなくなるよ

昼夜逆転 気味になる

体が休まらず疲れがとれないよ

毎日の食事意識したいこと

- 朝ごはんを食べる
- 主食・主菜・副菜をそろえる
- 冷たいものをとりすぎない

星の日のコロッケ

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。「こんだてひょう」とあわせてご覧ください。

夏野菜がおいしい季節になりました! 給食でも大人気。野菜のうま味がたっぷりつまったスープカレーをぜひご家庭でも!

たんたん ニン太の
レッツクッキング!

アイスを食べるならいつ?

アイスやジュースをたくさんとると、おなかがいっぱいになって食事が入らなくなることがあります。

おすすめの時間
おやつ時間 (15時ごろ)

食事の時間
しっかり食事を食べる

冷たいものは楽しみながら、食事はしっかり食べて、夏を元気に過ごしましょう!

夏バテチェックをしてみよう!

あてはまるものに✓をつけてみましょう。

- 朝ごはんを食べないことが多い
- 野菜を食べる量が少ない
- ジュースや清涼飲料水をよく飲む
- 冷たいものをよく食べる
- 夜ふかしや寝るのが遅い
- 運動や外遊びをあまりしない
- なんとなくだるい・やる気が出ない

3つ以上あてはまった人は、生活や食事を見直してみよう!

★ 毎日の小さな積み重ねが、元気な体をつくれます!

★七夕の日こんだて
Aコース7日(火)・Bコース8日(水)

7月7日の七夕にちなんだこんだてです。七夕は織姫と彦星が1年に1度だけ天の川で会える日とされています。豊作を願う風習もあるそうです。給食では、星形の人参と、天の川に見立てた春雨が入った「春雨スープ」、「星のコロッケ」「七夕ゼリー」がつかます。季節の行事を給食でも味わいましょう。

★納豆の日こんだて
Aコース10日(金)・Bコース9日(木)

7月10日の納豆の日にちなんで「スティック納豆」がつかます。「なっ(7)とう(10)」の日に、おいしく食べて元気パワーをチャージしましょう!

★たんたんの日こんだて
Aコース15日(水)・Bコース14日(火)

今年も北村の農家さんから新鮮な朝採りレタスが直送されます。包丁で切らずに手でちぎって「レタスのスープ」として提供します。「鶏肉のから揚げ」の米粉、「マカロニサラダ」のきゅうりも岩見沢産ですよ。旬の岩見沢を楽しんでください!

夏野菜のスープカレー

材料(4人分)

鶏もも肉 …80g	スープカレーの素 …100g
ベーコン …40g	野菜ブイヨン …大さじ1
玉ねぎ …1個	塩 …少々
ズッキーニ …1/4本	チキンがらスープ…50g
なす …1本	水 …4カップ
にんじん …1/2本	油 …適量
おろしにんにく…少々	
おろししょうが…少々	

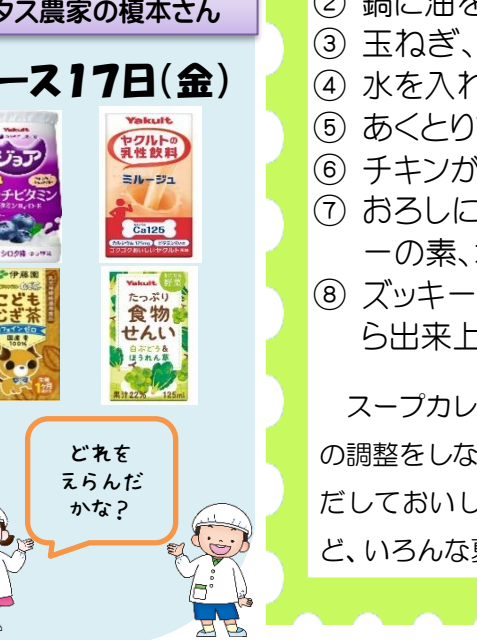
～つくり方～

- 鶏もも肉はひと口大、ベーコンは1cm幅、玉ねぎはさいの目、人参はいちょう切り、ズッキーニとなすは、厚めのいちょう切りにする。
- 鍋に油をひき、ベーコンを入れて炒める。
- 玉ねぎ、人参を入れて炒める。
- 水を入れて、煮立ったら鶏肉を入れる。
- あくとりをする。
- チキンがらスープ、野菜ブイヨンを入れる。
- おろしにんにく、おろししょうが、スープカレーの素、塩を入れて味を調整する。
- ズッキーニとなすを入れて、ひと煮立ちしたら出来上がり!



★セレクト給食
Aコース16日(木)・Bコース17日(金)

みなさんお待ちかねのセレクト給食です。今回は「飲みもの」のセレクトです。「ジョア(ブルーベリー)」「ミルージュ」「白ぶどう&ほうれん草(野菜ジュース)」「むぎ茶」の4種類から選んでもらいました。みなさんはどれを選んだかな? この日の「夏野菜のスープカレー」には、玉ねぎ、人参、ズッキーニ、なすなどの夏野菜が入り、昨年度好評だったこんだてです。野菜や鶏肉などのうまみがたっぷり詰まったスープカレーと一緒に、楽しんでください!



スープカレーの素は、お好みのものでOK。塩で味の調整をしながら作っていくと、野菜のうま味を引きだしておいしくなりますよ! オクラやじゃがいもなど、いろんな夏野菜でアレンジするのもいいですね!

おいしく食べて、しっかり動いて、よく眠る!
夏休みを元気に、笑顔で過ごしましょう!

未来のHERO達よ、食べるを学ぼう!

食に関する指導

6月3日 南小1年生	6月22日 緑中1年B組
6月10日 日の出小2年生	6月23日 第一小2年1組
6月11日 日の出小1年生	6月24日 第一小2年2組
第一小6年1組	6月25日 日の出小3年生
6月12日 志文小1年生	6月26日 第二小2年生
第一小6年2組	第一小6年生
6月16日 中央小2年1組	6月29日 くりさわ学舎1年生
6月17日 中央小2年2組	緑中1年A組
6月18日 中央小1年生	6月30日 中央小3年生
6月19日 緑中1年C組	

南小1年生

「チャレンジ、マナー」
食事のマナーやおはしのマナー、食べものへのマナーをお話しました。給食当番がみそ汁のもりつけも上手にできていましたよ! 背筋ピンで、ちゃんと茶碗を持って食べていて、パツパツでした!

日の出小2年生

「調理所見学」
給食についていっぱい見て、聞いて、体験しました!