

令和8年度
8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

ぎゅうしよくだより

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！

野菜を食べよう！

8月31日は「野菜の日」

ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！

指定野菜ってなあに？

日本中でたくさん作られ、よく食べられている大切な野菜のこと。

2026年4月から、ブロッコリーも仲間入りしました！

指定野菜 15品目

New ブロッコリー (2026年4月～)

なす にんじん ねぎ はくさい キヤベツ きゅうり さといも だいこん トマト

ピーマン レタス たまねぎ ジャがいも ほうれんそう

ブロッコリーはこんな野菜！

- ✓ キヤベツと同じ「アブラナ科」の野菜
- ✓ 食べているのは、花のつぼみや若い茎
- ✓ β-カロテン・ビタミンC・ビタミンK・葉酸がたっぷり！
- ✓ 寒さにあたると、甘みがアップ♪
- ✓ 主な産地：北海道、埼玉県、愛知県、香川県など

栄養たっぷり！

- β-カロテン**：目や皮膚の健康を守ってくれるよ！
- ビタミンC**：かぜに負けない体をつくる手助けをするよ！
- ビタミンK**：丈夫な骨をつくるお手伝いをしてくれるよ！
- 葉酸**：血をつくるもとになり、体の成長を助けるよ！

野菜を食べると、いいことがいっぱい！

- おなかの調子が整う
- 成長をサポート
- 肌がきれいになる
- 肥満を防ぐ

未来のHERO達よ、食べるを学ぼう！

食に関する指導

7月 1日 南小2年松組 第一小4年1組

7月 2日 南小2年竹組 第一小4年2組

7月 7日 日の出小4年生

7月 8日 岩見沢小4年生

7月 9日 志文小2年生

7月10日 第二小1年生 北村小4年生

7月14日 清園中2年生

7月15日 美園小3年生

7月17日 美園小1年生 北真小3年生

7月22日 中央小4年生

「おやつについて考えよう」

4年生は、夏休み前に上手なおやつを選び方、食べ方とはどんなことか、着色料や香料を使った実験や、ちょっといいおやつを量と時間を計って学習をしました。おやつのポイントは「表示・量・時間」でしたね！

学校給食

南小2年生

日の出小4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。「こんだてひょう」とあわせてご覧ください。

★鶏のカレーから揚げ
Aコース20日(木)・Bコース21日(金)

いつもの「から揚げ」を、カレー風味にアレンジしてみました。夏らしい、ちょっぴりスパイシーな「から揚げ」を楽しんでくださいね。「わかめとトマトのスープ」も、旬のトマトを使った、こちらも夏らしいスープです。

★みそカツ
Aコース27日(木)・Bコース28日(金)

調理所でひとつひとつ衣付けをしたボリューム満点な「とんかつ」に、調理所特製のみそダレをかけた、ごはんによく合うこんだてです。みそとごまの風味が、食欲をそそります！

★野菜の日こんだて
Aコース28日(金)・Bコース27日(木)

8月31日は「8(や)3(さ)1(い)」の語呂合わせから生まれた「野菜の日」です。この日にちなんで「夏野菜カレー」がつけます。たまねぎ、にんじん、じゃがいも、なす、ズッキーニなどのうまみがたっぷり詰まったカレーです。

給食では、毎日いろいろな野菜を使い、食べやすいように工夫しています。「苦手だから…」と決めつけず、まずは『ひと口チャレンジ』してみよう！

栄養教諭のひとりごと

岩見沢市内のある小学校へ食の指導に行った時のお話です。1年生で、野菜のおかずを見ると「いただきます」をしてからすぐに「これ残していいですか？」と担任の先生に言って手をつけない児童がいるとのことで、それに触れた食指導をしました。すると、その後の給食の時間、その児童は残す宣言をせず、完食したのです！先生方もびっくり！そして今もなお、完食を継続しているということでした。そんな絵に書いたようなエピソード…あるんです！食の指導に訪問したことがきっかけとなってくれたこと、ほんとに嬉しく思いました。

食べることが楽しくなることのきっかけは、どこにあるかわかりません。給食やご家庭での「ひと口挑戦してみる？」「おいしかったね！」という小さな経験の積み重ねが、子どもたちの「食べられた！」という自信につながります。これからも子どもたち1人ひとりの「できた！」を大切にしながら、食べる楽しさを伝えていきたいと思っています。

カリッとジューシーな「カツ」に手作りみそダレが決め手！子どもたちに人気な一品を、ご家庭でも、ぜひ！

たんたん と ニン太 の

レッツ！クッキング！

みそカツ

材料(4人分)

- 豚ロース肉 50g (とんかつ用)…4枚
- 塩…適量
- こしょう…適量
- キタノカオリ…大さじ3
- マヨネーズ…大さじ2
- 酒…大さじ1
- パン粉…50g
- 揚げ油…適量
- 赤みそ…大さじ3
- 三温糖…大さじ1
- しょうゆ…小さじ2
- みりん…小さじ1
- ごま油…小さじ2
- 酒…大さじ2
- にんにく…少々
- 白炒りごま…小さじ3

～つくり方～

- ① 豚肉を水と酒(分量外)に10分ほど浸す。水気を切る。
- ② キタノカオリ、マヨネーズ、塩、こしょう、酒、水でバター液を作る。
- ③ 豚肉をバター液、パン粉の順につけて、油で揚げる。
- ④ ★の調味料を鍋で加熱し、みそダレを作る。
- ⑤ 揚げたカツにみそだれをかけて出来上がり♪

給食では、卵を使わないエッグケアマヨネーズを使用しています。できるだけ多くの子どもたちが楽しめるよう、食材や調理方法を工夫しています。