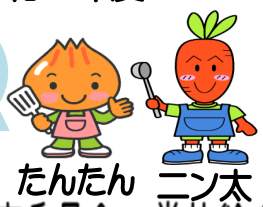




令和8年度

夏休み号



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

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。

学校給食
ブログ
QRコード
市のHPからも
閲覧できます！



★ 夏休み中のおやつの食べ方

おやつは、食事ではとりきれない栄養を補ったり、心と体のリフレッシュになったりします。食べ方のポイントをおさえて、上手にとり入れましょう！

おやつのポイントは「時間・量・内容」

時間を決めて食べる

だらだら食べると、食事が食べられなくなったり、むし歯の原因になります。時間を決めて、楽しく食べましょう。



量を決めて食べる

食べ過ぎは、肥満や生活習慣病の原因になります。1日1～2回、200kcal以内を目安にしましょう。

※200kcalの目安
例) おにぎり1個+
果物1/2個+牛乳1杯



内容を考えて選ぶ

栄養のあるおやつを選ぶと、体に良い効果があります。甘いお菓子やジュースばかりにならないようにしましょう。



おすすめ！栄養のあるおやつ

組み合わせを工夫して、バランスよく！

おにぎり+
野菜スティック



ヨーグルト+
果物



さつまいも+
牛乳



チーズ+
クラッカー



とうもろこし+
枝豆



こんなおやつはとり過ぎに注意！

糖分や脂質のとり過ぎにつながり、肥満やむし歯、生活習慣病の原因になることも。



スナック菓子



チョコレート
・クッキー



アイスクリーム



ジュース・
炭酸飲料



ケーキ・ドーナツ

食べる量や時間を
考えて、上手に
楽しもう！



学校給食献立コンクール

『第22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くださいね。

《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24日(月)

たくさんの
ご応募、お待ち
しています！



水分補給を忘れずに！

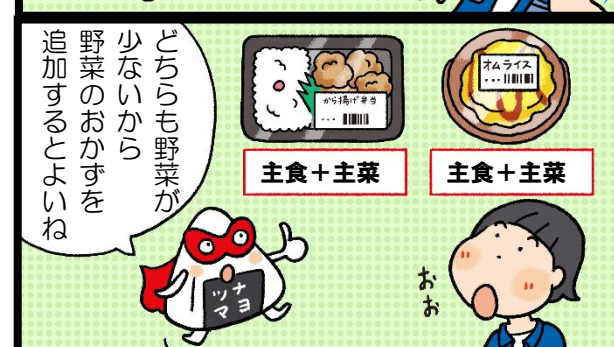
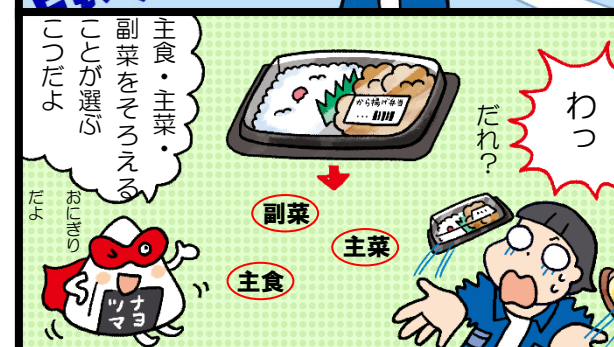
暑い日は汗をたくさんかくため、体の水分が不足しやすくなります。

- のどが渇く前に飲む
- 水や麦茶をこまめに飲む
- 外遊びや運動の後には特に意識する

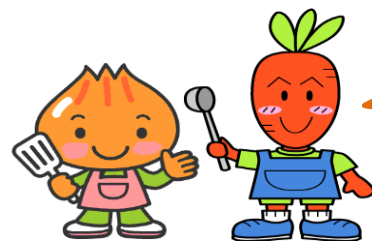
※ジュースの飲み過ぎは、糖分のとり過ぎにつながるので気をつけましょう。



コンビニで昼食を選ぶ時



コンビニで昼食を選ぶ時は、「主食だけ」や「主食+主菜だけ」にならないようにします。副菜が入っている弁当にしたり、サラダや野菜のおかずなどを追加したりして、主食、主菜、副菜をそろえましょう。



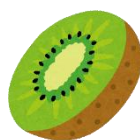
たんたんとニン太の レッツクッキング♪

なつやすみ☆

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！

◎夏のデザート編◎

フルーツヨーグルト



材料【4人分】

- ヨーグルト 400g
- バナナ 2本
- みかん缶などお好みの果物 適量
(パイナップル、キウイなど)



～作り方～

- ① 果物を食べやすい大きさに切る。
- ② ヨーグルトと混ぜ合わせる。
- ③ 冷蔵庫で冷やしてできあがり！



『ひとくちメモ』



簡単に作れて、カルシウムやビタミンなど栄養も豊富なおやつです。お好みのジャムを添えたり、シリアルと一緒に食べれば、お手軽な朝ごはんにもなりますよ！



◎夏の食事編◎



夏みそ丼



材料【4人分】

- | | | | |
|-------------|-------|----------------|--------|
| ●ごはん..... | 茶碗4杯分 | ●みそ..... | 大さじ2 |
| ●豚ひき肉..... | 200g | ●砂糖..... | 大さじ1 |
| ●なす..... | 1本 | ●しょうゆ..... | 大さじ1 |
| ●ピーマン..... | 1個 | ●みりん..... | 大さじ1 |
| ●赤パプリカ..... | 1/4個 | ●トウバンジャン..... | 小さじ1/2 |
| ●黄パプリカ..... | 1/4個 | (お好みで調整してください) | |
| ●玉ねぎ..... | 1/2個 | ●水..... | 大さじ2 |
| ●油..... | 適量 | | |

～作り方～



- ① なす、ピーマン、パプリカは1cm 角、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、豚ひき肉と玉ねぎを炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、なす、ピーマン、パプリカを加えて炒める。
- ④ みそ、砂糖、しょうゆ、みりん、トウバンジャン、水を合わせて加え、汁気が少なくなるまで煮る。
- ⑤ 温かいごはんのにのせて、できあがり♪



『ひとくちメモ』

夏野菜をたっぷり使った、栄養満点の丼です。トウバンジャンのピリっとした辛さとコクが食欲をそそり、ごはんが進む一品です。ぜひお試しください！



※包丁や火を使うときは、
おうちの方と使ってね！！

