

6月



給食に関する質問等は、調理所までご連絡ください。(TEL 22-4008) e-mail : kyusyoku@i-hamanas.jp

~今月のもくひょう~
よくかんで
食べよう!



毎月、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下さい。

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、人件費や施設の建設費などは全て市の負担です。

6月4日~10日は
歯と口の健康週間です!

クイズ: この2文字で何と読むでしょうか?

顚 顚

ヒント: 体の一部です。
かむと動くところです。

答えは「こめかみ」です。耳の上のかみの毛の生えぎわのところ。よくかんで食べる時には、こめかみが動きます。(試しにかんでいるときに触ってみてください!) また、昔は玄米を食べていたので、お米をよくかまないと食べられませんでした。このことから、お米をかむときに動く→「こめかみ」というようになったそうです。

給食でも「よくかむ」ことを意識した献立が登場します。しっかりかんで食べましょう!

- Aコース: ★5日: 茎わかめの炒めもの ★6日: れんこんの甘辛煮 ★8日: きんぴらごぼう
Bコース: ★5日: 茎わかめの炒めもの ★7日: れんこんの甘辛煮 ★9日: きんぴらごぼう

~給食試食会のお知らせ~

日時 平成29年6月27日(火) 11時~
場所 岩見沢市立学校給食岩見沢共同調理所
食数 先着20食(1食284円、当日徴収します)
メニュー 牛乳 麦ごはん ハヤシライス
フルーツあえ
申し込み 6月22日(木) 締切 先着順
学校給食課管理係まで (22-4008)

子どもたちが食べている
給食をぜひご賞味ください!!

5月に登場した献立から紹介するよ☆
おうちで作ってみてね♪



ニン太の
Let's
COOKING♪
マーボーもやし

材料(4人分) 合わせ調味料

- ・もやし...140g
・長ねぎ...30g
・豚ひき肉...40g
・おろししょうが...小さじ1/2
・おろしにんにく...小さじ1/2
・ごま油...少々
・酒...小さじ1
・三温糖...小さじ1
・みそ...大さじ1
・しょうゆ...小さじ1
・豆板醤...少々
・チキンスープ...100cc
・でん粉...適量

~つくり方~

- ①長ねぎは小口切り、もやしは洗って下ゆえをしておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、おろししょうが、おろしにんにくを入れ、豚ひき肉を炒める。
- ③合わせ調味料を入れて味を整える。
- ④下茹でしたもやし、長ねぎを加え炒める。
- ⑤でん粉を水で溶かし、混ぜながら流し入れ、とろみをつけて、できあがり♪

子どもたちに人気のマーボー豆腐をアレンジした一品です。簡単に作ることができ、ごはんがすすみますよ♪ポイントは、もやしを炒めすぎないことです。ご家庭でもぜひ、お試しください。

栄養教諭のつぶやき...

みなさんはよくかんで食べていますか? 食事は栄養バランスや摂取カロリーなど、もちろん大切ですが、どれだけよくかんで食べているか意識して食べることは少ないと思います。かまずにすぐに飲み込んでしまう人は、十分に消化されず、栄養が体に摂取されていないこともあるそうです。栄養はかむことによって、体内に摂取されやすくなります。

人類が初めて月に行った頃の宇宙食はかまずに食べられるチューブ食でした。しかしそれでは体に変調をきたしてしまうことがすぐにわかりました。宇宙でも、やはりかむことは大切となり、現在の宇宙食は固形物が中心になっています。かむことは体の健康にとっても大切な要素なのです。

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。

今月の
注目メニュー

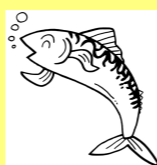
★さくらんぼの日こんだて
Aコース16日(金) Bコース15日(木)

日本一のさくらんぼの産地である山形県が、さくらんぼの最盛期にあたる6月の第3日曜日を、さくらんぼの日と制定しました。さくらんぼは、食物繊維が多く、体の不要なものを外に出す働きをします!

★たんたんの日 Aコース22日(木) Bコース23日(金)

「田舎汁」には岩見沢産の大豆から作られた手造りみそを、「きゅうりのサラダ」には岩見沢産のきゅうりを使用します。また、「さばの香味焼き」には産地間交流をしている釧路でとれたさばが登場します!!

さばなど青魚とよばれる魚には、DHC(ドコサヘキサエン酸)という、体によい働きをするあぶらが含まれていますよ♪



食に関する
指導

食に関する指導がはじまりました

5月の食に関する指導

8日 日の出小6年生 17日 第一小1年2組
10日 第二小1年生 北村小1年
16日 岩見沢小1年松組 18日 岩見沢小1年竹組
第一小1年1組



日の出小6年生



岩見沢小1年松組

みんな真剣に聞いています。毎日の食事の中で今回学んだことを活かしてほしいです!