

~今月のもくひょう~

夏の食事を考えよう!

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。

夏の食事のポイント

暑くなると食欲もおとろえ、冷たいのどごしのよいものばかりを好んで食べますが、栄養が偏ってしまいがちです。夏を元気に過ごすための食事のポイントを紹介します。

おすすめ♪

肉、魚、卵、大豆製品を中心とした主菜をしっかり食べましょう。特に豚肉は疲れをとるビタミンB1が多く、この時期におすすめです♪

トマト、ピーマン、きゅうりなど夏が旬の野菜は栄養たっぷりです。体の調子を整えるビタミンや無機質の大切な補給源になります!

生姜やしそなど、季節の香味野菜を加えて味にアクセントをつけましょう。また、酢やレモン汁などで味付けをすると、さっぱりとした食感がすすみます♪

セレクト給食があります!

Aコースが21日(金)、Bコースは20日(木)にセレクト給食があります。「セレクト給食」は事前に自分の食べたいメニューを選ぶ一部選択型の給食のことです。自分で選ぶ楽しみもありますが、体のことを考えて選ぶことで、食についての興味や関心を持ってもらう目的があります。今回は4つの飲み物から1つを選びます。学校に配布する「セレクトきゅうしよくだより」のおたよりを参考にしてくださいね♪

※ セレクト給食を実施しない学校は通常どおり牛乳(一部ほうじ茶)がつきます。

6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♪

ニ本の レッツ COOKING ♪ キムチスープ

- 材料(4人分)
- キムチ...80g
 - 豆腐...100g
 - にら...1/3束
 - 長ねぎ...30g
 - チキンスープ...400cc
 - 三温糖...小さじ1
 - しょうゆ...大さじ2
 - おろしにんにく...小さじ1

- ~つくり方~
- ①キムチは一口大、豆腐は2cm角、にらは3cmに、長ねぎは小口切りに切る。
 - ②チキンスープにキムチ、豆腐、にらを入れ、三温糖、しょうゆ、おろしにんにくで味を整える。
 - ③長ねぎを入れて、できあがり♪

食欲が出ないときには、キムチの出番です!キムチのとうがらしに含まれる「カプサイシン」が胃を刺激し、食欲をそそります。また、火の通りのよい食材なので、調理も簡単に行うことができますよ。ぜひ、ご家庭でお試してください!

栄養教諭のつがやき...

いよいよ7月、1学期も残りわずかとなりました。気温が高くなり、汗をかくことも多くなりました。汗をたくさんかいたり、激しい運動を行うときには、こまめに水分補給をしましょう。一度にたくさん飲むと、胃や腸に負担をかけ、食欲をなくしたり、おなごをこわす原因になるので、コップ1杯ほどを一口ずつゆつくり飲みましょう!

また野菜や果物は成分の90%が水分です。夏が旬の野菜や果物には特に水分が豊富で、汗で失われるミネラルやビタミンの補給に役立ちます。飲むだけでなく「食べる」水分補給も活用していきましょう♪

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。

- ★七夕の日こんだて Aコース6日(木)Bコース7日(金)
「天の川スープ」は春雨を天の川に見立てています。星の形のハンバーグも登場しますよ★
- ★納豆の日こんだて AコースBコース10日(月)
7月10日は納豆の日です。岩見沢産の大豆で作ったいわみちゃん納豆がつきます。納豆だけで巻く、豚キムチと一緒に巻くなど、オリジナルの手巻きずしにして食べましょう!
- ★たんたんの日こんだて Aコース11日(火)Bコース12日(水)
北村の農家さんから直送の朝もぎレタスを使った「レタスのスープ煮」です。新鮮なレタスの旨みを味わいましょう!また、岩見沢産のきゅうりを使ったサラダもおすすめです♪
- ★土用の丑の日こんだて Aコース20日(木)Bコース21日(金)
今年の土用の丑の日は25日です。給食ではひとあし早く、さんまのかば焼きが登場します!

食に関する指導

6月の食に関する指導

8日 中央小2年生	20日 第一小3年1組
9日 南小1年生	21日 第一小3年2組
12日 岩見沢小3年松組	志文小3年生
13日 メープル小5.6年生	北真小1年生
14日 美園小2年生	23日 東小2年生 (調理所見学)
15日 岩見沢小3年竹組	美流渡中
16日 中央小1年生	28日 幌向小2年生
19日 日の出小1年生	30日 第二小2年生

→調理員さんの説明を聞く様子
中央小2年生

→よくかむで、ごめがみが動くよ
岩見沢小3年松組

食の大切さを知り、自分で考えて食べることができるよう食育を行っています。真剣に聞いていましたよ!