



7月 平成28年度 岩見沢市教育委員会 学校給食課

たんたん



きゅうしよくだよ!

ニン太



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 :kyuu01@mc.city.iwamizawa.hokkaido.jp



しっかり 朝食を食べよう



みなさんは朝食をしっかりとっていますか？
朝食は1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養をとるだけでなく、**体をめざまさせる働き**もあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。
また、脳にもエネルギーが補給されるため、しっかりと勉強に集中できますよ！朝は時間がないですが、工夫して朝食をとるようにしたいですね★

栄養教諭のつぶやき...

数年前に、脳トレでおなじみ、東北大学教授の川島隆太先生の講演を聞きました。内容は脳科学者の目から見た「早寝早起き朝ごはんの大切さ」についてでした。その中の内容のひとつに、朝食におにぎりだけ食べた人たちと、朝食を食べていない人の脳機能は、ほとんど変わらないというお話がありました。なぜかという、体がブドウ糖を上手に使うためには、ブドウ糖だけではダメで、その他の栄養素も必要であるからです。朝食におかずを食べてこない子供は、脳機能検査をするとうほすべての脳機能が低いというデータが出るそうです。「早寝早起き朝ごはん」じゃ片手落ち、「朝ごはん、きちんと食べねばバカになる」を広げてほしいとのことでした。言葉は悪いけれど、納得！な言葉だと思います。ただ食べるだけでなく、「しっかり朝ごはん」を心がけたいですね♪

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。

★七夕こんだて Aコース7日(木) Bコース8日(金)

「天の川スープ」は春雨を天の川に見立てています。幸運な人には星の形の人参が当たるかも?! みんなで楽しみながら食べて下さいね☆七夕のデザートも付きますよ!

★たんたん・納豆の日こんだて Aコース8日(金) Bコース7日(木)

北村産の朝もぎレタスを使ったスープ煮を提供します。また、7月10日は納豆の日。それにちなんで岩見沢産の大豆で作ったいわみちゃん納豆が付きまます。豚キムチと一緒にのりで巻いて食べるのがおすすめです♪のりの袋にも注目してね!

★土用の丑の日こんだて Aコース19日(火) Bコース20日(水)

昔から「丑の日」には「う」からはじまる食べ物を食べると夏の暑さに負けないとされてきました。うなぎを出すのは難しいので、釧路でとれた「さんま」でかば焼きを作ります!



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。

食に関する指導

6月の食に関する指導

6日 岩見沢小1年生	16日 美園小2年生
7日 メープル小5・6年生	17日 東小2年・北村小1・2年 (調理所見学)
8日 中央小1年生 第一小1年1・3組 北村小3年生	20日 第一小3年1組 美流渡中
9日 南小3年生	21日 北村小1年生
10日 南小1年生 第一小1年2組	22日 第一小3年2組
13日 志文小3年生	28日 中央小3年生
14日 北真小2年生 第二小2年生	29日 岩見沢小3年松組 幌向小2年生
15日 日の出小1年生	30日 岩見沢小3年竹組 第二小3年生

子どもたちと「食事のマナー」や「かたことの大切さ」を勉強しました。どんな授業だったか、ご家庭でも話題にしてくださいね♪

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!

ニン太の レッツ COOKING ♪ 角切り野菜の トマトスープ

材料 (4人分)
・ダイストマト缶...40g 鶏もも肉...60g
・トマトジュース...60g 塩...少々
・玉ねぎ...120g コンソメ...小さじ2
・キャベツ...80g こしょう...少々
・にんじん...20g 水...400cc程度
・セロリ...20g
・おろしにんにく...小さじ1/2

～つくり方～
①玉ねぎとにんじんは小さめの角切り、セロリは筋を取ってスライス、キャベツはざく切り、鶏もも肉は一口大に切る。
②玉ねぎをよく炒め、鶏もも肉とにんにくを入れてさらに炒める。
③ダイストマト缶、トマトジュース、セロリ、水を入れて煮込む。
④にんじん、キャベツを加え煮込む。
⑤コンソメ、塩、こしょうを入れ、味が整ったらできあがり!

トマトジュースは奈井江町で作られたものを、セロリは北海道産のものを使用しました。トマトには「グルタミン酸」「アスパラギン酸」といううま味成分がたっぷり入っています。トマトのうま味を生かした一品です!

セレクトきゅうしよく があります♪

Aコースは14日(木)、Bコースは15日(金)にセレクト給食があります。
『セレクト給食』とは、事前に自分の食べたいメニューを選び、実施日に選んだものを食べる、一部選択型の給食のことです。自分で栄養やメニューの組合せなどを考えることで、食について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つを選んでもらいます。学校に配布する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通り牛乳(一部ほうじ茶)が付きまます。