



8月 平成28年度 岩見沢市教育委員会 学校給食課

たんたん



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

ニン太



# きゅうしよくだよ!



~今月のもくひょう~  
**野菜を  
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。

8月31日は  
**野菜の日**



## なつやさいをたべよう!

今月の目標は「野菜を食べよう!」です。給食では毎日色々な野菜を使っていますが、それは野菜が風邪などの病気から体を守る働きがあるとても大切な食べ物だからです。

夏は北海道でもたくさんの野菜がとれるため、より新鮮なものが手に入りますよ!たくさん野菜を食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう★野菜が苦手な人も、細かく刻んで小さくする、好きな味付けにするなどして挑戦してみてくださいね。

## 食に関する指導

### 7月の食に関する指導

5日 岩見沢小5年生 (笹採り)	15日 東小1年生 岩見沢小6年生 志文小4年生	20日 日の出小3年生 21日 岩見沢小5年生 第一小6年生 北村小5年生
6日 中央小2年生	19日 北真小3年生 北真小4年生	
7日 日の出小2年生	第一小4年2組	
11日 日の出小4年生		
12日 第一小5年生		
13日 美園小4年生 北村小4年生		
14日 岩見沢小4年生 志文小5年生 志文小6年生 第一小4年1組 北村小3年生 栗沢小6年生		

←美園小4年生 おやつについての授業

「なんでも食べよう」「おやつについて考えよう」などの勉強をしました。学んだことを忘れずに夏休みの生活に活かしてほしいです!!

7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!

## ★8月の給食に登場する岩見沢産の野菜★

★「香味野菜」と言って、料理の味をひき立て、肉などのくさみを取るんだよ!

★ながねぎ

★岩見沢と言えはたまねぎだね!給食にほぼ毎日使われているの、知っていたかな?

★たまねぎ

★かぜを予防する栄養がたっぷり!

★にんじん

★みずみずしい野菜で、体温を下げる働きもあるんだよ★

★きゅうり

★サラダやあえもの、炒めもの、汁物など何でも合うよ!

★はくさい

★煮こむと甘みが増すよ!25・26日をお楽しみに♪

★キャベツ

**栄養教諭のつぶやき...** 本格的な夏が到来ですね!みなさんは「夏バテ」していませんか? 「夏バテ」とは、「だるくて疲れやすく、食欲がない」ような状況になること、つまり「夏の体調不良全般のこと」です。原因は一つだけということはありません。夏の暑さから食欲がなくなったり、食事の偏りが出たり、体内の水分が大量に失われたり...。水分補給にジュースや冷たいものばかり飲んでしまうと、胃液が薄まり消化機能が弱り、食欲がさらに落ちてしまったり、夜になっても寝苦しさが続いて睡眠不足になってしまったり...といった負の連鎖「夏バテスパイラル」に陥ってしまうのです。ポイントは「予防」と「回復」。生活習慣の見直しや、予防に効果的な栄養素、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンC、ミネラルをバランスよく摂るようにすることです。素早い「予防」と「回復」で、夏バテ知らずの夏を送り、夏を楽しみましょう!!!

## 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。

★たんたんの日・野菜の日こんだて  
Aコース31日(水) Bコース30日(火)

「夏野菜のトマトソース煮」には夏野菜のなす・ズッキーニ・青ピーマンが入っています。チーズを入れて、まろやかな味にしています。ごはんにかけて食べるのもオススメですよ☆

デザートには「シークワーサー」という沖縄でとれる果物のゼリーが付きます。さっぱり、さわやかな夏らしい味です♪

## ニン太の レッツ COOKING 開拓丼

材料 (4人分)

- 豚ひき肉...100g
- しょうゆ...大さじ1
- 鶏ひき肉...100g
- みそ...40g
- 玉ねぎ...240g
- 三温糖...大さじ2
- ひじき...小さじ1
- 酒...大さじ1
- にんじん...80g
- みりん...大さじ2
- 冷凍ホールコーン...140g
- おろししょうが...小さじ1/2
- おろしにんにく...小さじ1/2

~つくり方~

- ①ひじきを水で戻しておく。
- ②玉ねぎとにんじんは小さめの角切りに切る。
- ③にんにくとしょうが、ひき肉を炒める。
- ④玉ねぎとにんじんを加えよく炒める。
- ⑤ひじき、コーン、すべての調味料の順に加え、味が整ったらできあがり♪

「開拓丼」とは北海道の開拓の歴史をイメージし、北海道らしいコーンと栄養のあるひじきが入っているのが特徴です。ごはんには合う、みそで味をつけています。煮物以外ではなかなか登場しないひじきを丼ぶりメニューで食べやすくしています。ぜひお試しください♪