

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

# きゅうしょくだよ!

ニン太



~今日のもくひょう~  
おやつについて  
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。

あつ なつ げん き す  
暑い夏を元気に過ごそう

もうすぐ夏休みですね。夏には、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。子どもやお年寄りには特に注意が必要ですが、健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こしやすくなります。暑さで食欲がわからない人もいるかと思いますが、朝食は必ずとるようにしましょう。また、水分補給をしっかりと行い、夏バテにも注意しましょう。

第12回学校給食献立コンクール

『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。今年ほ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下さいね。

《テーマ》  
「岩見沢でとれる野菜や果物を使った給食の献立を考えよう」  
募集締め切りは8月22日(月)です。

《入賞》  
10点程度(給食週間などで給食メニューとして提供する予定です。)

《表彰》  
入賞者は、学校給食展で表彰する予定です。  
♪♪たくさんのご応募、お待ちしております♪♪

給食に北村産の朝もぎレタスが登場しました♪

7月7日・8日の『レタスのスープ煮』は、北村の榎本さんちの畑でとれた朝もぎレタスを使用しました。レタスは暑さに弱いため、涼しい朝の2時頃から収穫を始めるそうです。植えてから収穫まですべてが手作業で行われています!農家の方の想いが込められた新鮮なレタス。子どもたちもおいしそうに食べていました☆

↑レタスを1枚1枚 ↑いいね!に洗って ↑調理の様子  
手でちぎりました。 います。

→日の出小1組  
←おいしく食べてください!

夏バテを防ぐ食事のポイント

<p><b>夏</b> 野菜を食べよう!</p>	<p><b>バ</b> ランスよく食べよう!</p> <p>量より質が大切です</p>	<p><b>テ</b> つぶん(鉄分)不足に注意!</p> <p>海藻 アサリ レバー</p>
<p><b>し</b> ょくよく(食欲)を増す工夫を!</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p><b>な</b> っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p><b>い</b> ちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を!</p> <p>とり過ぎX</p>

夏バテ予防に赤・黄・緑の3色をそろえた食事を!  
食べすぎや、冷たいものとり過ぎは胃腸に負担がかかってしまいます。3つの色のグループの食材をバランスよく取り入れ、夏バテを予防しましょう。

<p><b>赤のなかま</b> 体をつくるもとになる食べもの</p>	<p><b>黄のなかま</b> エネルギーのもとになる食べもの</p>	<p><b>緑のなかま</b> 体の調子を整えるもとになる食べもの</p>
--	---	---

おやつのととり方

みなさんは、いつ、どんな「おやつ」を食べていますか? 朝・昼・夕の3回の食事を基本に、おやつは量と食べる時間を決めて、食べ過ぎに気をつけましょう。また、塾や習い事で夕食の時間が遅くなる時や、スポーツをしていて栄養不足が心配な人は、おやつを食事の一つとして上手に利用しましょう。

各自の生活パターンに合わせたとり方を!

塾や習い事で夕食の時間が遅くなる時  
お菓子よりも、軽い食事として、サンドイッチやおにぎり、野菜スープなどがおすすめです。

スポーツをしている人  
ヨーグルトなどの乳製品、果物を取り、不足しがちな栄養を補うようにしましょう。

こんなおやつのととり方は...X

何かをしながら、ダラダラと食べる  
食事の前に食べる  
寝る前に食べる  
食べ過ぎ

何をどれだけ食べる? 目安は1日200kcal以内!

おにぎり 1個(100g) 約180kcal	焼きいも 半分(100g) 約160kcal	バナナ 1本(100g) 約80kcal
ヨーグルト 1個(100g) 約70kcal	プリン 小1個(75g) 約100kcal	板チョコレート 1枚(50g) 約280kcal
ポテトチップス 1袋(60g) 約330kcal	クッキー 1枚(10g) 約50kcal	せんべい 1枚(20g) 約75kcal
		コーラ 1本(500ml) 約230kcal

飲み物のエネルギー量も忘れずに。麦茶や水なら0kcalだよ!

表示もチェック!

# 夏休みの レッツ COOKING♪ ～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、おかずを1品、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！

※包丁や火を使うときは、  
おうちの方と使ってね!!

## ★ビビンバの具★

### 材料【4人分】

●豚もも肉	100g	●おろしにんにく	小さじ1
●たけのこ水煮	60g	●赤みそ	大さじ1
●ほうれん草	40g	●しょうゆ	小さじ1
●干しいたけ	5g	●トウバンジャン	少々
●人参	20g	●三温糖	大さじ1
●もやし	80g	●みりん	大さじ1
●おろししょうが	小さじ1	●ごま油	小さじ1



### ～作り方～

- ①干しいたけは水で戻しておく。
- ②ほうれん草ともやしは下ゆでをしておく。
- ③豚肉は細切りのスライスにする。人参、たけのこ水煮、干しいたけは千切り、ほうれん草は1cmに切る。
- ④豚肉、にんにく、しょうがを炒める。
- ⑤④に火が通り過ぎないうちに人参、干しいたけを炒める。
- ⑥みりん、三温糖、赤みそ、トウバンジャン、しょうゆを入れて味付けする。(しょうゆとトウバンジャンは加減して入れる。)
- ⑦もやし、ほうれん草をほぐしながら加え、最後にごま油を回し入れ、手早く炒めたら、できあがり！

～ひとくちメモ～  
暑さで食欲のない日も、ピリ辛メニューは食欲が湧きます♪  
ごはんのにのせて食べるのがおすすめです！味つけが濃い目なので、苦手な野菜があっても食べやすいですよ。



# レッツ COOKING♪パート2 ～手づくりおやつ～



## ★牛乳マッシュマロゼリー3種★

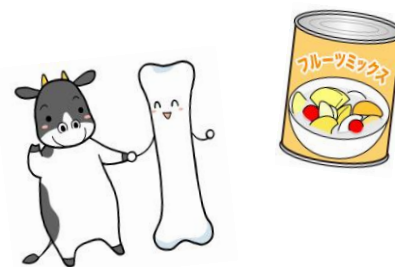


### 材料【ゼリー型6個分】

●牛乳	300ml	*トッピング用	
●マッシュマロ(白)	100g	●果物(缶詰などお好みのもの)	適量
●無糖ココアパウダー	小さじ1~2	●無糖ココアパウダー	適量
●練り黒ごま	大さじ1	A { 練り黒ごま	小さじ1
		はちみつ	小さじ1

### ～作り方～

- ①大きめの耐熱ボウルに牛乳とマッシュマロを入れ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジで2~3分加熱する。
- ②加熱したら、ラップをはずしてよく混ぜる。
- ③②を3等分して、1つはそのままゼリー型2個に入れる(プレーン味)。2つ目にはココアパウダーを加えてよく混ぜ、ゼリー型2個に入れる(ココア味)。残りの1つには練り黒ごまを加えてよく混ぜ、ゼリー型2個に入れる(黒ごま味)。3種類とも冷蔵庫で冷やし固める。
- ④固まったら、それぞれトッピングする。プレーン味には果物を切つてのせ、ココア味にはココアパウダーをふり、黒ごま味にはAを混ぜたソースをかけたら、できあがり★



### ～ひとくちメモ～

牛乳とマッシュマロだけで固まるのは、マッシュマロにゼラチンが入っているから！ゼラチンには液体を固める働きがあります♪  
休み中も牛乳などの乳製品から成長期に必要な栄養、カルシウムをとるようにしましょう☆



しっかり栄養をとって、  
元気な体で、楽しい  
夏休みを過ごそうね♪