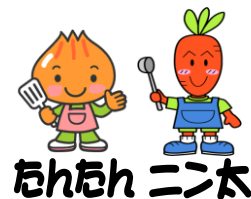


6月

平成27年度 岩見沢市教育委員会 学校給食課



# きゅうしょくだより

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

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ください。

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。

5月に登場した  
献立から紹介するよ!!

## 食に関する指導が始まりました!

- |       |              |             |
|-------|--------------|-------------|
| 5月 1日 | 日の出小学校3年生    | 「もったいない」    |
| 11日   | 中央小学校3年生     | 「もったいない」    |
| 12日   | 北真小学校5年生     | 「規則正しい」     |
| 14日   | 日の出小学校6年生    | 「献立を考えよう」   |
| 15日   | メーブル小学校1・2年生 | 「給食について知ろう」 |

5月は8学級に栄養教諭が訪問し、食の指導をしました。みなさんが『食』についてたくさんのお話を学び、興味をもっていただけたら嬉しいです。これからも食の指導に伺いますのでよろしくをお願いします。

## ～元気な体は歯の健康から～

健康な体を保ち、おいしく食べるには『歯』は欠くことのできないものです。歯が丈夫でなければうまく食べ物をかむことができず、胃や腸に負担をかけてしまいます。食べ物の栄養をしっかりと体に取り込むためにも歯は大切にしたいですね!!

## よくかんで食べると どんないいことがあるのかな?

- 食べ物の味がよくわかり、消化もしやすくなる
- 脳にしげきをあたえ、頭の働きをよくする
- 少ない量でも満腹に感じるため、食べすぎによる肥満を防ぐ
- だ液がたくさん出て、歯に汚れがつきにくくなり虫歯予防になる

よくかまない  
食べ物が大きのまま  
おなかに運ばれて  
しまうよ～!!



食べ物が大きすぎて  
つかれるよ～  
飲みこむ前に  
あと10回は  
かんでほしいなあ。

## 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。

☆たんたんの日献立  
Aコース 11日(木) Bコース 12日(金)

岩見沢産のキタノカオリという小麦粉で作ったワンタンを使用した「ワンタンスープ」がつけます。もちもちとした食感で、とても人気のあるスープです。「アスパラの炒めもの」のアスパラも岩見沢産を使用する予定です。味わって食べてくださいね!

## カラダ・いきいき・ラボ

「ラボ」とは、「教室」や「研究室」という意味です。

普段なにげなく食べているものが自分の体にどう関わっているのか?を知り、毎日いきいき過ごすための知恵にしてほしいと思います。

## 6月『疲れよふつとべ!!疲労回復メニュー』

新学期が始まって3ヶ月。運動会後、または運動会前で疲れが出てきていませんか?しっかり食べて疲れをふきとばそう!!

Aコース: 18日(木) Bコース 19日(金)  
☆ごはん・豆腐のみそ汁・豚肉のみぞれ煮・小松菜のごま和え

- ビタミンB1...豚肉、ごま  
豚肉はビタミンB1の宝庫。玉ねぎや長ねぎと一緒に食べることで、体に吸収しやすくなります。ごま1粒は小さいですが、ビタミンB1以外の栄養もたっぷりつまった、たのしい食材です。
- たんぱく質...豚肉、豆腐  
みなさんの成長に欠かせないたんぱく質。丈夫な体をつくることで元気がモリモリです。
- 酢酸...酢  
筋肉にたまった乳酸(疲れの原因)を燃焼させる働きがあり、疲れをとってくれます。

## ニン太の レッツ COOKING♪ 米粉チョコチップ蒸しパン

材料【4人分】

- ・米粉...20g
- ・岩見沢産きたほなみ(薄力粉)...60g
- ・豆乳...80cc
- ・ベーキングパウダー...3g
- ・チョコチップ...20g
- ・三温糖...20g
- ・食塩...少々

～作り方～

- ①米粉、きたほなみ、ベーキングパウダーを合わせる。
- ②①に豆乳をゆっくり入れながら、だまにならないようにしっかり混ぜる。
- ③三温糖、塩を加えてさらになめらかになるまで混ぜる。
- ④チョコチップを加え、さっくり混ぜる。
- ⑤アルミカップなどの容器に8分目くらいを目安に流し入れる。
- ⑥蒸し器で15～20分蒸す。

子どもたちから「毎日でも食べたい!」という声が聞こえたほど大人気の蒸しパンです。地産地消も兼ねて、ぜひ、ご家庭で作ってみてください。

## ～給食試食会のおしらせ～

日時 平成27年6月12日(金) 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(284円、当日徴収します)  
申し込み 6月10日(水) 締切 先着順  
岩見沢共同調理所  
学校給食課管理係まで(22-4008)

岩見沢の子どもたちが食べている給食をご賞味ください!