

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

朝食をしっかり
とろう!!

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願いします。

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。

6月の食に関する指導

- 2日 志文小3年生 「よくかんで食べよう」
- 9日 中央小なかよし 「やさいのパワー」
- 11日 第一小1年生 「チャレンジ! マナー」
- 15日 岩見沢小3年生 「よくかんで食べよう」
- 16日 中央小1年生 「チャレンジ! マナー」
- 17日 日の出小2年生 「やさいをもっとすきになろう」
- 18日 幌向小2年生 「給食について知ろう」
- 北村小3年生 「よくかんで食べよう」
- 19日 メープル小5・6年生 「給食の献立を考えよう」
- 22日 岩見沢小1年生 「マナーについて知ろう」
- 23日 第二小2年生 「いろいろたべもの」
- 24日 美流渡中 「バランスを考える」
- 南小1年生 「給食について知ろう」
- 26日 北真小4年生 「味わって食べよう」
- 30日 北村小1年生 「給食について知ろう」

☆☆6月の食の指導の様子です☆☆



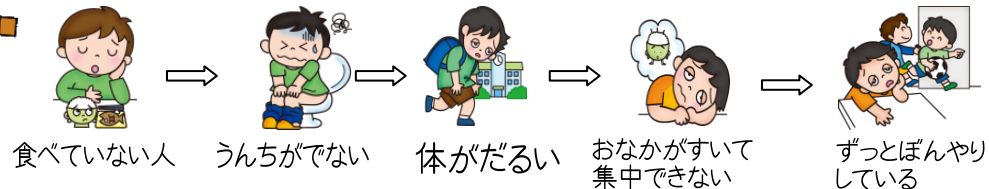
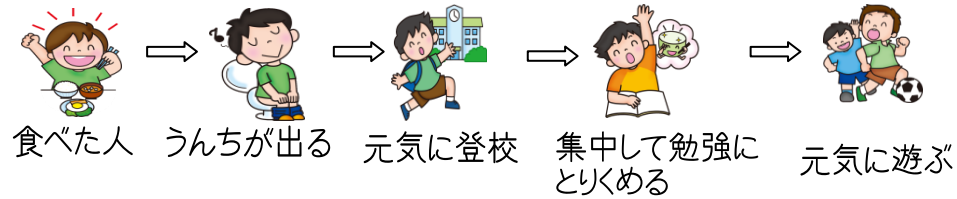
6月は26学級で食の指導を行いました。わかったことを毎日の生活に活かして過ごしてくれると嬉しいです!!

~セレクト給食~

☆Aコース:17日(金) Bコース:16日(木)
今月は飲み物のセレクト給食があります。学校に配布するセレクト給食についてのプリントをよく読んで、4種類の中から選んでみましょう♪
※実施しない学校では通常通りの牛乳(一部ほうじ茶)の提供です。

~朝ごはんは元氣アップ~

みなさんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？
朝ごはんを食べている人・食べていない人ではどちらがうのかな？



朝ごはんを食べると脳が目覚め、胃や腸が活発に動き、体が温まります。毎日を元気に過ごすためにも朝ごはんは大切です!!

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。

☆七夕の日献立
Aコース 6日(月) Bコース 7日(火)

☆たんたんの日献立
Aコース 9日(木) Bコース 10日(金)
北村産の朝もぎレタスを農家さんから直送してもらいます!!
もぎたて新鮮なレタスの旨みがたっぷりつまったスープです。

☆納豆の日献立
Aコース 10日(金) Bコース 9日(木)
納豆だけ巻く、豚キムチと一緒巻くなど、自分だけのオリジナル手巻きずしにして食べよう!

☆土用の丑の日献立
Aコース 16日(木) Bコース 17日(金)
今年の土用の丑の日は24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!!

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。

7月『暑さに負けない、イライラ解消メニュー』

Aコース: 10日(金) Bコース: 9日(木)
☆ごはん・たまご汁・豚キムチとほろ・納豆・手巻き用のり

酸化アリル・カプサイシン

ニラ・玉ねぎ・長ねぎ・キムチには食欲増進効果があります。暑さでバテてしまったときにオススメ!! 疲れをとる効果がある豚肉とキムチ、ニラのコラボは食欲がわいてきますね!!

カルシウム

納豆にはカルシウムが含まれています。カルシウムにはイライラを抑える効果が! そして、カルシウムのベストパートナー、ビタミンDにも注目!! いたけに多く含まれていて、カルシウムの吸収を高めてくれます。

暑さに負けずに、夏ものいきりょう!!

ニンボのレッツ COOKING♪ ホイコーロー

- 材料【4人分】
- キャベツ...1/4個(200g程度)
 - ビーマン...1個
 - 竹の子(千切り)...20g
 - 長ねぎ...1/2本
 - 豚もも肉...120g
 - にんにく...1片
 - ごま油...少々
- 《合わせ調味料》
- オイスターソース...小さじ1
 - テンメンジャン...小さじ2
 - 酒...小さじ1
 - 三温糖...小さじ1
 - 醤油...大さじ1
 - トウバンジャン...少々
 - 唐辛子...少々

- ~作り方~
- キャベツは、大きめの一口大、ビーマンはスライス、竹の子は千切り、長ねぎはハス切り、豚肉はスライス、にんにくはみじん切りにする。
 - ごま油で、にんにくを炒め、豚肉、竹の子、長ねぎ、キャベツの順で炒める。
 - ②に合わせ調味料を入れる。
 - 仕上げにビーマンを炒めてできあがり。

給食のキャベツ料理の中で人気の高い「ホイコーロー」です。ご家庭にテンメンジャンが無い場合は、みそで代用しても作ることができます。知らず知らずにとくさんのキャベツが食べられる一品です。ポイントは炒めすぎないことです!