



# 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



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。

## ～7月の食に関する指導～

|     |       |       |                 |
|-----|-------|-------|-----------------|
| 1日  | 第一小   | 3年生   | 「なんでも食べよう」      |
| 2日  | 南小    | 4年生   | 「おやつについて考えよう」   |
| 6日  | 岩見沢小  | 5年生   | 「郷土料理を知ろう～笹採り～」 |
| 7日  | 第一小   | 2年生   | 「給食について知ろう」     |
| 8日  | 中央小   | 2年生   | 「おやつについて考えよう」   |
| 9日  | 南小    | 6年生   | 「規則正しい食生活をしよう」  |
| 10日 | 日の出小  | 1年生   | 「チャレンジ!マナー」     |
|     | 第二小   | 3年生   | 「もったいない」        |
| 13日 | 中央小   | 4年生   | 「おやつについて考えよう」   |
| 15日 | メープル小 | 3・4年生 | 「おやつについて考えよう」   |
| 16日 | 北村小   | 4年生   | 「おやつについて考えよう」   |
|     | 栗沢小   | 4年生   | 「給食について知ろう」     |
|     | 志文小   | 4年生   | 「おやつについて考えよう」   |
| 17日 | 岩見沢小  | 4年生   | 「おやつについて考えよう」   |
|     | 日の出小  | 5年生   | 「規則正しい食生活をしよう」  |
| 22日 | 美園小   | 6年生   | 「献立コンクールに参加しよう」 |
| 23日 | 日の出小  | 4年生   | 「おやつについて考えよう」   |



7月は30学級で食に関する指導を行いました。今回、勉強したことを活かして、夏休み中も元気に楽しく過ごしてね!!

## 野菜のどの部分を食べているのだろう?

わたしたちがふだん食べている野菜は、植物のどの部分か知っていますか? “実”や“葉”のように見えるものも、じつはちがう部分であることがあります。どこの部分を食べているかを知って、野菜をおいしく味わおう!!

|                |                        |                 |                  |                |
|----------------|------------------------|-----------------|------------------|----------------|
| 人参・大根<br>ごぼうなど | キャベツ・白菜<br>ほうれん草<br>など | ブロッコリー<br>なばななど | キュウリ・トマト<br>なすなど | アスパラ<br>たけのこなど |
|----------------|------------------------|-----------------|------------------|----------------|

「実」を食べる 「葉」を食べる 「根」を食べる 「茎」を食べる 「花」を食べる

7月に登場した献立から紹介するよ!

## ミン太のレッツ COOKING ♪ レタスのスープ煮

材料【4人分】

- ・朝もぎレタス…100g
- ・人参…1/2本
- ・玉ねぎ…1個
- ・大根…1/4本
- ・セロリー…1/2本
- ・ベーコンスライス…60g
- ・スープストック…大さじ1
- ・塩…小さじ1
- ・こしょう…少々



～作り方～

- ①レタスは一口大にちぎる。ベーコンはスライス、人参、玉ねぎ、大根はスライス、セロリーは薄切りにする。
- ②鍋でベーコンを炒める。(焦がさないように)
- ③水を入れてセロリー、玉ねぎ、大根、人参の順に入れて煮る。
- ④スープストック、塩、こしょうを入れて調味する。
- ⑤レタスを散らしてできあがり。

今回給食で使用した朝もぎレタスは、北村の畑で採れたものです。生で食べるときとは違った食感をぜひご家庭でも試してみてください!!

## 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。



## 8月『生活リズム、改善メニュー』

Aコース：26日(水) Bコース25日(火)  
☆ごはん・わかめスープ・鮭のねぎみそ焼き・高野豆腐の煮物

### ビタミンB12

鮭にはビタミンB12が多く含まれており、イライラ、貧血、集中力・記憶力の低下などを防いでくれます。その他にも、疲労回復効果や不眠症を改善する効果もあるので、気持ちを切り替えたい夏休み明けにはオススメです♪

### ミネラル

ミネラルは、人の体の中で作ることができないため、食べ物からとる必要があります。わかめや高野豆腐にはミネラルがたっぷり♪ミネラルには体を作るもとになる成分や、体の調子を整える働きがあります。

## 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。

### ☆焼肉の日献立

Aコース 27日(木) Bコース 28日(金)

暑さでバテてしまいがちなこの季節。焼き肉の日にちなんでスタミナたっぷりの「肉炒め」が登場します。

◎豚肉には疲れた体を回復させる効果もありますよ。

### ☆たんたんの日・野菜の日献立

A・B共通 31日(月)

野菜のもつ栄養やおいしさを見直してもらうために野菜の日ができたといわれています。岩見沢で採れた玉ねぎや人参、長ねぎ、白菜を使用する予定です。夏の太陽をたっぷり浴びた野菜をたくさん食べよう♪