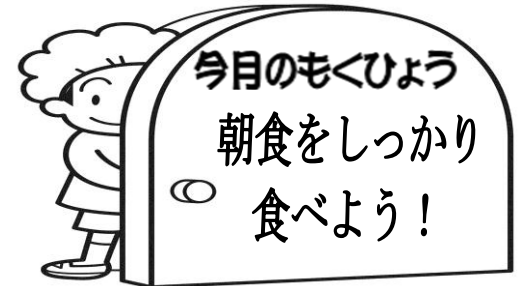
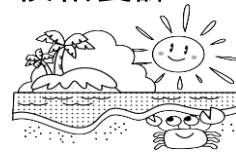


7月の給食だより

給食に関する質問等は、岩見沢調理所までご連絡ください。(Tel. 22-4008) e-mail : kyuu01@mc.city.iwamizawa.hokkaido.jp



朝食はすべての力の源です



毎朝きちんと朝食をとっていますか？ 私たちのからだと脳は、朝食をとることによって、睡眠中に低下した血糖値や体温が上昇して目覚め、活動を始めます。だから、朝食を「時間がない」「食欲がない」といってとらないと、からだと頭はいつまでも寝ぼけたままです。勉強も運動もはかどらず、空腹感から集中力もなくなってしまいます。朝から元気に活動するためには、まず食べること。毎日の健康のために、きちんと朝食をとりましょう！！

食中毒に注意しましょう

温度(60℃まで) 湿度(高いほど) 栄養(水でもよい)

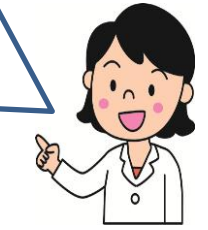
条件がそろって数時間で食中毒をおこす菌数が増えます

家庭でも起こる 食中毒を防ぐために… 元気がいちばん

新しいものをきれいに洗って使う	手洗いをきちんと顔をきれいにすすぐには20秒以上必要	じゅうぶんに火を通し調理後すぐに食べる	日光消毒・煮沸消毒 ふきん・まな板などの消毒
すぐに冷蔵庫 食べ残しを置いておかない	ひんぱんに開けない 早く食べる 入れすぎない こまめにそうじ 冷蔵庫の中も安心しない	くさったもの、カビのはえたものは食べない	天気の良い日は 空気の流れかえ 家の中も清潔に

6月の食に関する指導

- 6月3・4日 志文小 3年生
- 4・5日 岩見沢小 3年生
- 11日 中央小 なかよし・栗沢小 2年生
- 13日 メープル小 5・6年生
- 16日 幌向小 2年生
- 17日 北真小 4年生
- 19日 中央小 2年生・南小 1年生
- 20日 第一小 3年生・北村小 1年生
- 23日 北村小 3年生
- 24日 第二小 2年生
- 25日 日の出小 1年生
- 26日 中央小 1年生
- 27日 美流渡中 1・2・3年生



第一小3年生「よくかんで食べよう」

の授業風景です↓



↓南小1年生「給食について知ろう」の様子です↓

6月は、27学級に栄養教諭が訪問し、食の指導を行いました。志文小3年生、岩見沢小3年生、第一小3年生は6月の目標でもある「よくかんで食べよう」の授業でした。実際にパンやするめをかんでみて、口の中での味わいの違いや、顔の周りの動きを確かめたりして、よくかんで食べることの大切さを学びました。志文小の3年生は、この日の感想で「よくかんで食べるようにする、おいさがわかるようにする！」と学習カードに書いていました。



セレクトきゅうしょく

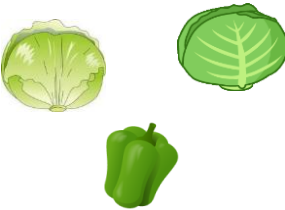
Aコース17日(木)、Bコース18日(金)にセレクト給食があります。セレクト給食とは、事前に自分の食べたいメニューを選び、実施日に選んだものを食べるという一部選択型の給食です。今回は、パンにはさめるおかず3種類の中から1種類を選んでもらいます。学校に配布するプリントを読んで、栄養のことも考えて決めてみてくださいね。セレクト給食を希望していない学校は白身魚フライになります。

旬の野菜



今月のおいしい旬野菜献立

- 7月は、「レタス」「ピーマン」「キャベツ」です。
- Aコース17日(木)、Bコース18日(金)
「レタスのスープ煮」、「キャベツのソテー」
- Aコース18日(金)、Bコース17日(木)
「夏野菜カレー」
- Aコース23日(水)、Bコース22日(火)
「キャベツのみそ汁」



レタスは北村産の朝もぎレタスを農家さんから直送してもらったものを使用します。味が濃くておいしいですよ。ピーマンは、カロテン、ビタミンCやEが豊富な夏の野菜です。ピーマンのビタミンCは加熱で損傷しにくいのが特徴です。キャベツは胃腸に効果のあるビタミンUやビタミンCが多く含まれています。旬の野菜は栄養たっぷり！夏バテ防止にしっかりと食べましょう！！

今月の注目メニュー

- Aコース7日(月)、Bコース8日(火)
◎七タメニュー
七タゼリーが付きます。
- Aコース10日(木)Bコース11日(金)
◎納豆の日メニュー
7月10日は納豆の日！岩見沢産大豆「スズマル」を使った臭みが少なく豆の香りとうまみを生かして仕上げられたおいしい納豆です。キャベツキムチとまぜて食べるのもおすすめです！
- Aコース23日(水)、Bコース22日(月)
◎土用の丑の日メニュー
今年の丑の日は夏休み中の29日なので、給食ではひとあし先にさんまのかばやきで登場します。



納豆おいしいね！

