

6月

e-mail :kyuu01@mc.city.iwamizawa.hokkaido.jp

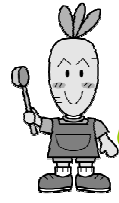
岩見沢市教育委員会 学校給食課

平成25年度



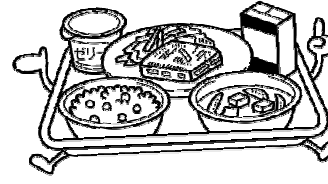
たたん

給食たより



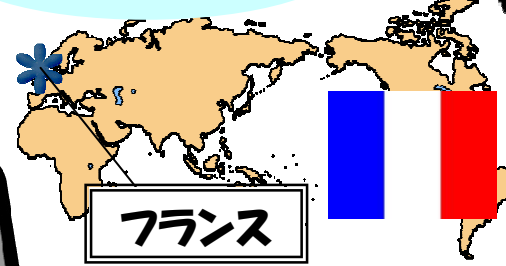
ニン太

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)
メールでも構いません。



今年度のテーマ献立

世界の給食 6月は
いろいろ



フランス

よくかんで 食べよう!

給食目標

もぐもぐ

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。

ひと口、何回噛んでいますか?

モグモグ...ごっくん!
ちよびり噛んで、飲み込んでいませんか?

よく噛んで食べると良いことがあります!

1. よく噛むことで、だ液がたくさん出て、口の中を洗浄してくれます。
2. しっかり噛むと食べ物が細くなるほか、だ液が食べ物と混ざって消化・吸収をよくします。
3. よくかんで食べると歯をささえている歯ぐきが強くなり、あごも丈夫になるため、強い歯になります。
4. 噛むと、あごや口の筋肉が運動します。こめかみも良く動くので、血流がよくなって頭の働きを良くしてくれます。

※固い食べものは、よく噛んで食べられます。
固いものが苦手な人も、意識して食べてみましょう。



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。裏面の「献立表」と合わせてご覧ください!

たんたんの日 → Aコース7日(金) Bコース6日(木)
岩見沢でとれる「地場産物」を使った献立です。

今月は、ラーメンスープの大豆と三色ソテーのアスパラに注目して食べてみましょう!

虫歯予防の献立 → Aコース4日(火) Bコース5日(水)
たくさんかむと、唾液が出て虫歯の予防になります。
スルメやれんこん、しっかりかんで食べましょう。

世界の給食「フランス」
Aコース12日(水) Bコース11日(火)
ムニエルとは、食材に塩・こしょうをして、小麦粉をつけてバターで焼いたフランスの魚料理です。

栄養士のつぶやき...

胃は、とても傷つきやすい

ふつう、顔を見れば、その人が今どんな気持ちているか分かるよね。

だから、もし胃の顔を見ることが出来れば、胃の気持ちも分かります。でも、それが出来るのはお医者さんです。

お医者さんは胃の顔を見て、色々なことがわかります。人が怒ると胃は赤くなり、悲しかったり、落ち込んだりすると、青やむらさき色に変わり、やがて、しぼんでしまいます。イライラすると胃は、はげしく動く、がっかりするとたれさがってしまう。

胃も、その人と同じくらい悩んでいるのです。人の感情は胃の働きまで変えてしまうのです。胃がおかしいと感じると、食べたものが悪かったと考えがちですが、人が、どんな気持ちているかにも、よるのです。

食育

食に関する指導

- 4月30日 日の出小学校5年生 「規則正しい食生活」
 - 5月9日 メープル小学校1・2年生 「お箸の正しい持ち方」
 - 14日 第一小学校1年生 「色々食べ物」
 - 15日 北真小学校2年生 「給食が出来るまで」
 - 16日 日の出小学校1年生 「ゴクちゃんとえみちゃん」
 - 17日 日の出小学校2年生 「ゴクちゃんとえみちゃん」
- 4月、5月に11の学級に、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、興味を持ってくれたら、嬉しいです。
これからも、食の指導に伺いますので、よろしくお願いします。

おうちで給食

えびのケチャップ炒め

【材料 4人分】

- ・むきえび(大きめ)...160グラム
- ・酒...小さじ2
- ・玉葱...1/4個
- ・白菜...1/8玉
- ・醤油...大さじ1/2
- ・ケチャップ...大さじ1と1/2
- ・サラダ油...大さじ1
- ・でん粉...大さじ2
- ・人参...1/3本
- ・中濃ソース...小さじ1
- ・砂糖...小さじ1

【作り方】

- ① むきえびに酒をかけておき、でん粉をまぶす。
- ② フライパンを熱し、サラダ油を入れ、えびを炒めて、一度、取り出す。
- ③ フライパンで、人参、玉葱、白菜の順に炒め、調味する。
- ④ えびをフライパンに戻し、野菜とサッと合わせて出来上がり。

えびは油で揚げても、おいしいです。
野菜はピーマンなどを入れても良いですよ。