



給食たより



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)
メールでも構いません。



おやつについて 考えよう!

給食 目標

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。

夏休みがはじまります

みなさんが、楽しみに待っていた夏休みです!

長いお休みに入ると、夜遅くまで起きていて、朝寝坊をし、朝ごはんを食べなかつたりがちです。

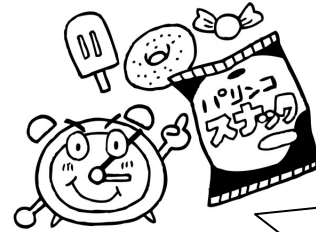
一度生活のリズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても、今までと同じように朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。

夏休み中は、家にいる時間や、お友達と遊ぶ時間も長くなるので、おやつを食べることが、ふえるかもしれません。

おやつの食べ方について、考えてみましょう。



おやつの 食べ方



おやつは、食事の前や、夜遅い時間に食べると、ふだんの食事が食べられなくなるので、時間を決めて食べましょう!

お砂糖や、油をたくさん使っているお菓子などは、食べる量を決めて、食べすぎないようにしましょう。



7月
10日は

納豆の日
でした!

納豆の日にちなんで、給食では、新メニューの「焼き納豆」を作りました。焼き納豆は、ひき割り納豆にキムチとマヨネーズ風のドレッシングと隠し味に醤油を混ぜて、アルミカップに入れて焼いたものです。

焼き納豆を食べた感想や、納豆の珍しい食べ方を、紹介します。

感想

- ・また食べたい(小1)
- ・ピリ辛でおいしかった(小4)
- ・匂いは苦手、味は良い(小6)
- ・シャキシャキしておいしかった(小3)
- ・やっぱり匂いが、くさかった(小2)
- ・普通の納豆の方が良い(小6)
- ・焼かなくてもいいと思いました(中1)

珍しい食べ方

- ・ゆずポンで納豆を食べるとおいしい
- ・卵に納豆を入れて焼く
- ・納豆にマーガリンを入れる
- ・納豆に砂糖をドバツと入れる
- ・納豆にラー油をかける
- ・海老フライに納豆をかけて食べる

夏のおやつを作ってみよう 「簡単バナナアイス」

材料

- バナナ … 1本
- 牛乳 … 120CC
- 砂糖 … 大さじ1杯



作り方

- ① ホールにバナナと砂糖を入れフォークでつぶす
- ② すぐに、牛乳を入れて混ぜる
- ③ アイス用の容器や製氷皿に入れて、棒をさして冷凍庫に入れる

※イチゴやモモに変えても、作れますよ!

第9回 学校給食 献立コンクール

学校給食の献立は、できるだけ岩見沢でとれた食材を使っています。

「学校給食献立コンクール」は、岩見沢でとれる野菜や果物を使った料理を考えることで、地域の食材や給食について興味と関心を高めてもらうために実施しています。

募集締め切りは、夏休み明けの8月22日(木)です。おうちの人と、またはお友達同士で考えて参加してみませんか? 入賞作品については、実際の給食で登場します! 参加賞も用意していますよ! たくさんのご応募お待ちしております。

※献立コンクールの応募用紙は、すでに配布しておりますが、調理所、または学校を通じてご連絡いただければご用意します。

8月の給食に登場する
岩見沢産の食材は、
ミニトマト、キャベツ、長ネギ
玉葱、青ピーマン、かぶ、白菜
人参、大根、長なす、じゃが芋
手造りみそです!

