

~今月のもくひょう~

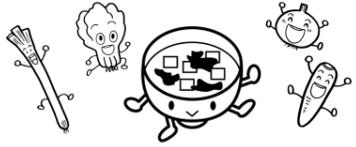
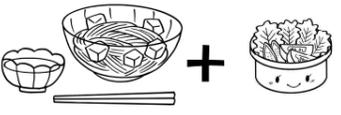
野菜を  
食べよう!

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下さい。

給食費は期日までの納入をおねがいします。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。

8月31日は「野菜の日」

主に体の調子を整える働きをする野菜は、成人で1日350gを目標にとることが望ましいとされています。野菜は朝・昼・夕の3食でまんべんなくとりましょう!夏の太陽をたっぷり浴びた野菜が出回る時期、おいしい野菜をたくさん食べましょう!

<p><b>1日野菜 350g 大作戦</b></p>	<p>●朝ごはんは必ず食べる</p>  <p>朝ごはんは食べないと、目標達成がむずかしくなります。そのまま食べられるミニトマトやきゅうりなども上手に取り入れましょう!</p>	<p>●生野菜だけでとらない</p>  <p>サラダだけでとろうと考えると、量が増えてしまいます。炒めたり、ゆでたりすることで野菜のかさが減り食べやすくなります。</p>
<p>●主菜に野菜を付け合わせる</p>  <p>肉や魚料理に野菜を付け合わせたり、オムレツやハンバーグなどの料理の具に、野菜を取り入れると、無理なくとることができます。</p>	<p>●1日5~7種類を目安に</p>  <p>いろいろな種類の野菜を少しずつ食べるようにします。みそ汁を具たくさんにするのもよい方法です。</p>	<p>●野菜料理を1品プラス</p>  <p>そうめんなど主食だけになると、野菜が不足しがちです。サラダなどのおかずをもう一品食べましょう!</p>

食に関する指導

7月の食に関する指導

3日 岩見沢小5年生 (笹菜い)	12日 岩見沢小4年竹組 東小1年生	20日 岩見沢小5年生 志文小5年1組
4日 中央小なかよし	13日 美園小1年生	第一小6年生
5日 南小4年生	日の出小4年生	21日 東小2年生
6日 美園小6年生	14日 南小2年生	第二小1年生
7日 第二小4年生	18日 中央小3年生	24日 日の出小3年生
10日 岩見沢小4年松組	19日 岩見沢小6年生	第一小4年1組
11日 中央小4年生	メープル小3、4年生	25日 第一小4年2組
		メープル小1、2年生
		北村小6年生



岩見沢小4年松組  
ジュースに砂糖がたくさん入っているのにびっくり!



第二小4年生



南小4年生  
牛乳も、しっかり飲んでるよ!

7月に登場した献立から紹介するよ☆  
おうちで作ってみてね♪

ニン太の レッツ COOKING ♪

じゃがいもの煮物

材料(4人分)

- じゃがいも...200g
- しらたき...40g
- 玉ねぎ...1個
- 人参...1/2本
- 豚肉...80g
- 油...適量

A {

- ・料理酒...大さじ1
- ・みりん...大さじ1
- ・三温糖...大さじ1
- ・しょうゆ...大さじ3
- ・だし汁...200cc

~つくり方~

- ①昆布だしをとる。しらたきは塩でもみ洗いをし、下ゆでする。
- ②豚肉は一口大、じゃがいもと玉ねぎは大きめの角切り、人参はいちょう切りにする。
- ③鍋に油を熱し豚肉を炒め、玉ねぎ、人参、しらたきをだし汁で煮る。
- ④じゃがいもを入れ、火が通ったら、調味料Aを加え、味を整えたら出来上がり♪

北海道の新じゃがが出回る時期になりました。新じゃがは水分が多く、皮が薄い特長があります。野菜は皮の近くに栄養があるので、きれいに洗い、皮付きのまま煮るといいですよ♪

栄養教諭のつぶやき... 給食がない休みの日にも、みなさんは牛乳を飲んでますか? 牛乳は暑さに負けない体をつくり、成長期のカルシウム源となる食品です。牛乳はカルシウムの吸収率が他の食品に比べ高く、運動した後の2~3時間以内に牛乳を飲むと、筋肉を作る働きを助けてくれます。また、跳んだり、はねたりして骨に地球の重力がかかると、骨量が増えることも知られています。さらに睡眠をしっかりすると、成長を促すホルモンが分泌されます。成長期のみなさんは、食事はもちろん、運動や睡眠にも気をつけ、丈夫な体をつくりましょう!

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。

今月の注目メニュー

★たんたんの日こんだて Aコース25日(金)Bコース24日(木)

かぶのみそ汁は岩見沢の手造りみそで作し、産地間交流をしている釧路でとれた鮭が登場します!!

★野菜の日こんだて Aコース31日(木)Bコース30日(水)

ナスタミートライスには夏野菜のなすが入っています。ごはんにかけて食べるのもおすすめですよ♪

おいしいよ!