

夏休み号 平成29年度 岩見沢市教育委員会 学校給食課

たんたん ニン太

きゅうしょくだより

給食に関する質問等は、学校給食課までご連絡ください。(TEL 22-4008) e-mail: kyusyoku@i-hamanas.jp

~今月のもくひょう~

おやつについて考えよう!

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。

おやつを食べるときのやくそく

おやつは「お八つ」とも書き、もともと昔の八つ時(2時~4時)に、軽い食事をしたことから生まれた言葉です。夏休み中はおやつを食べる機会も増えますので、おやつのとり方を見直してみましょう!

時間を決めて食べよう!

時間を決めずにだらだら食べていると、おなかがかさず、食事がきちんと食べられなくなります。またむし歯になる原因にもなります。

量を決めてから食べよう!

袋ごと、ペットボトルに入ったままとると、つい食べすぎてしまいます。お皿に分けたり、コップに注いで量を決めてから飲みましょう!

栄養を考えて食べよう!

おやつ=甘いものではありません。食事を補う牛乳、乳製品や果物などをとり入れ、カルシウムやビタミンの補給をしましょう!

第13回学校給食献立コンクール

『学校給食献立コンクール』は、岩見沢でとれる食材を使った献立を考えることで、地元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。

応募用紙は各学校から配布されています。今年はどうな新メニューが出てくるのかとても楽しみです♪

ぜひ、夏休みに取り組んでみて下さいね。

《テーマ》
「岩見沢でとれる野菜や果物を使った給食の献立を考えよう」

募集締め切りは**8月23日(水)**です。

《入賞》
15点程度(一部の献立は給食週間などで給食メニューとして提供する予定です。)

《表彰》
入賞者は、学校給食展で表彰する予定です。

♪♪たくさんのご応募、お待ちしております♪♪

給食に北村産の朝もぎレタスが登場しました!

7月11日・12日の『レタスのスープ煮』は、北村の榎本さんちの畑でとれた朝もぎレタスを使用しました。

レタスは暑さに弱いため、気温の低い朝早くから収穫を始めるそうです。植えてから収穫まで、すべてが手作業で行われています! 子どもたちは農家の方が一生懸命に育てたレタスを、おいしそうに食べていましたよ☆

↑レタスを1枚1枚はがして洗います。

↑洗いものに洗っています。

↑おいしいスープ煮になあれ!

おいしいね!

←中央小 4年1組

←中央小 4年2組

旬の食べ物をおやつに取り入れましょう!

旬の食べ物は1年の中でも最も多くとれ、新鮮でおいしく食べられる時期のことをいいます。夏に旬を迎える食べ物は、水分やカリウムが多く、汗をたくさんかく季節にはぴったりの食べ物です。すいかやとうもろこしなど、量と時間を決めておやつに食べてみませんか?

すいかの一番おいしいところは、中心部に近いところです。みんなにおいしいところが、いきわたるようになるためには、くし形に切り、中心から放射状に切り分けるといいですよ♪

ゆでとうもろこしは、ぷっくりしたジューシーなものがお好みなら水から、シャッキリ感があるのが好きなら、お湯から入れます。

夏休みの食事のポイント

夏を元気に過ごすための、食事面からの5つのポイントです。

な

生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通して食べましょう!

つ

冷たいものの食べすぎ、飲みすぎには注意しましょう!

や

野菜は体の調子を整えます。毎日食べるよう心がけましょう!

す

すききらいの克服に夏休み中にチャレンジしましょう!

み

ミルク(牛乳)や乳製品も、できれば毎日とりましょう!

夏休みの レッツ COOKING♪ ～なつやすみ～

夏休みにおうちでも簡単につくれるレシピを紹介します。夏休みは、いろいろなことに挑戦する絶好の機会です。家事のお手伝いとして、自分で作ってみませんか？ 自分で作ることで、もしかすると、苦手だったものも食べられるようになるかもしれませんよ！

※包丁や火を使うときは、
おうちの方と使ってね!!

★チキンカレー★



材料【4人分】

- 鶏もも肉 150g
- 玉ねぎ 中1玉
- じゃがいも 中2個
- 人参 中1/2本
- 油 適量
- 水 600cc

- A {
- おろしにんにく 小さじ1/2
 - おろししょうが 小さじ1/2
 - カレールウ 100g前後
 - ケチャップ 大さじ1
 - ウスターソース 大さじ1
 - バター 10g
 - チャツネ 大さじ1/2

～作り方～

- ①鶏肉は一口大に、じゃがいもは角切り、玉ねぎはくし切り、人参はいちょう切りにする。
- ②鍋に油をしき、おろしにんにく、おろししょうがを入れ鶏肉を炒める。
- ③玉ねぎを入れてよく炒め、じゃがいも、人参、水を加え、沸騰したらあくを取り、材料がやわらかくなるまで中火で煮込む。
- ④いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、Aの調味料を入れ、弱火で時々かき混ぜながらさらに煮込んで、出来上がり♪

リメイク

★なすカレーグラタン★



材料【4人分】

- なす 中2本
- 油 適量
- とけるチーズ 適量
- 残りのカレー 適量

～作り方～

- ①なすは輪切りにし、フライパンに油を熱し、軽く焼く。
- ②グラタン皿に、なすを並べ、残ったカレーをかける。
- ③チーズを上につけ、オーブントースターでチーズが溶けて焦げ目がつくまで焼く。出来上がり！



レッツ COOKING♪パート2 ～手づくりおやつ～



★簡単！ババロア★



夏休みも、牛乳や
乳製品をとろう！

材料【ゼリー型3～4個分】

- アイスクリーム 200g
- 牛乳 100cc
- 粉ゼラチン 5g

*トッピング用

- 果物(缶詰などお好みのもの) 適量
- 無糖ココアパウダー 適量

～作り方～

- ①耐熱容器に牛乳を入れ、電子レンジで1分加熱する。



- ②加熱した牛乳に粉ゼラチンを
入れよく混ぜる。



- ③別のボウルにアイスクリーム
を入れ、ゴムべらで混ぜる。



- ④③にゼラチンを溶かした牛乳を
混ぜる。(固まりやすいので、素
早く混ぜる。)



- ⑤ゼリー型に入れ冷蔵庫で冷
やし固める。



- ⑥固まったら、それぞれトピ
ングする。お好みの果物を切
つてのせ、ココア味にはココ
アパウダーをふりかける。出
来上がり♪



～ひとくちメモ～

ババロアは生クリームなどを使いますが、簡単ババロアは、アイスクリーム、牛乳、粉ゼラチンの3品で、混ぜて冷やすだけでできます。アイスクリームを抹茶アイス、チョコアイスにすると、バリエーションが広がりますよ♪

～ひとくちメモ～

人気のある給食のカレーは、玉ねぎをよく炒め、3種類のカレールウと、酸味、甘み、コクを出す調味料を絶妙に組み合わせたオリジナルの味です。また残りのカレーを夏野菜の“なす”でリメイクした、なすカレーグラタンも簡単でおいしいですよ♪ご家庭で、お子さんと一緒にチャレンジしてください。



夏休みも
早寝・早起き・朝ごはん！

