

きゅうしょくたより

ニン太



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-hamanasu.jp

歯を丈夫にする食生活をしよう!

歯は食べ物を細かくかみ砕き、消化・吸収を助ける大切な働きをします。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。

よくかむ

よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液には歯に付いた食べかすを落としたり、むし歯を予防したりする効果があります。

時間を決める

だらだら食べていると、むし歯菌はずっと酸をつくり続けます。口の中はいつまでも歯が溶けやすい酸性となり、むし歯の原因になります。

歯みがきをする

歯に付いた食べかすをえさに、むし歯菌は歯を溶かす酸を作ります。これがむし歯の原因となるので、食べかすを歯みがきで取り除きましょう。

歯を丈夫にする栄養をとる

丈夫な歯をつくるためには栄養バランスのとれた食事が大切です。中でもカルシウムは歯をつくるもとになる、必要不可欠な栄養素です。

栄養教諭のつぶやき

みなさんはよくかんで食べていますか？よくかむと運動能力が高まるといわれています。ふんばったり、体に力を入れる時に、人は歯をぎゅっとかみしめます。しっかりとかみしめることができると、より一層の力を発揮することができます。また、ストレスを抑える作用もあり、よくかむと気持ちがリラックスします。みなさんも、日頃からよくかんで食べることを心がけ、かむ力をアップしていきましょう！

食に関する指導がはじまりました!

5月の食に関する指導

- 14日 北真小6年生(調理所)
- 15日 第一小1年2組
- 16日 第一小1年3組
- 21日 第一小1年1組



今月のもくひょう

よくかんで食べよう!

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。



今月の注目メニュー

★たんだんの日こんだて

Aコース20日(水)・Bコース19日(火)

岩見沢産の大豆から作られた手造りみそで「しめじのみそ汁」、「さばのカレー焼き」には産地間交流をしている釧路でとれたさばが登場します!!

6月4日～10日は歯と口の健康週間です!

6月は、給食でも「よくかむ」ことを意識した献立が登場します。しっかりとんで食べましょう!

- Aコース ★4日:茎わかめのソテー ★7日:パック小魚 ★8日:いかフライ
- Bコース ★4日:茎わかめのソテー ★8日:パック小魚 ★7日:いかフライ

～給食試食会のおしらせ～

日時 平成30年6月29日(金) 11時～
 場所 岩見沢市立学校給食共同調理所
 (岩見沢市緑が丘5丁目102番地4)
 食数 先着30食(1食284円、当日徴収します)
 メニュー 牛乳 ごはん ドライカレー
 ピーマンソテー さくらんぼゼリー
 申し込み 6月15日(金) 締切 先着順
 学校給食課管理係まで(22-4008)



今月は5月の給食のメニューから紹介するよ!

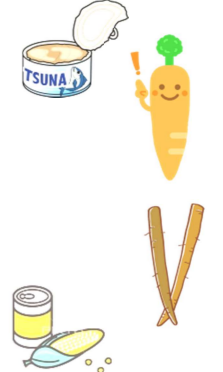


ニン太のしりしり COOKING♪

人参とツナのソテー

材料(4人分)

- 人参…1本
- ツナ缶…1缶
- ムキごぼう…60g
- ホールコーン30g
- 料理酒…小さじ1
- 醤油…大さじ1
- 塩…少量
- こしょう…少量
- 油…適量



～つくり方～

- ① 人参は千切り、ムキごぼうはさがきにし、酢水につけておく。
- ② フライパンに油を熱し、人参、ムキごぼうを炒める。
- ③ 火が通ったら、油を切ったツナ缶とホールコーンを加え、料理酒、醤油、塩、こしょうで味を整える。できあがり♪

今月は、5月の給食に登場したメニューを紹介します。魚が苦手でもツナ缶で食べやすく、彩りのよい一品です。簡単に作ることができますので、ぜひご家庭でもお試しください!