

7月

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

夏を元気に過ごす食生活

夏は暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなる「夏ばて」が起こりやすくなります。夏を元気に過ごすための食生活のポイントを4つお知らせします。

3食きちんと食べる!



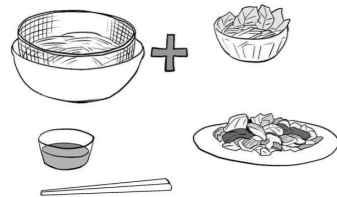
1日3回の食事をバランスよく、きちんととることが大切です。夕食後に間食しすぎたり、夜更かしをすると翌日の朝ごはんが食べられなくなり、生活リズムを崩します。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

少しずつこまめに水分補給!



夏はたくさん汗をかくので、水分補給を意識して行う必要があります。ただし一度にたくさん飲むと胃腸の調子を崩します。「のどが渴いた」と感じる前に、コップ1杯ほどを一口ずつゆっくり飲みましょう。

「主菜・副菜」もそろえて食べよう!



暑くなると、冷たくてあっさりしたもののばかりを好んで食べがちになります。肉、魚、野菜などのおかずが欠け、たんぱく質やビタミン、無機質(ミネラル)が不足します。意識して主菜、副菜のおかずを揃えて食べることが大切です。

冷たいものとりすぎ注意!



冷たいものとりすぎは胃腸の活動を弱め、消化不良や食欲がなくなる原因になります。また、水分補給の面からも、冷えすぎた飲料は好ましくありません。ジュースも、のみすぎると糖分のとりすぎになります。

今月のもくひょう

夏の食事を考えよう!

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。



今月は6月の給食のメニューから紹介するよ!



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。

★七夕の日こんだて

Aコース5日(木)・Bコース6日(金)

7月7日は七夕です。ひとあし早く、星の形のハンバーグが登場します。また、北村の農家さんから直送の朝もぎレタスを使った「レタスのスープ煮」も提供します。新鮮なレタスのおいしさを味わいましょう!

★土用の丑の日こんだて・たんたんの日こんだて

Aコース20日(金)・Bコース19日(木)

土用の丑の日ということで、産地交流をしている釧路でとれたさんまのかば焼きを提供します。また、岩見沢産の手造りみそを使った、えのきのみそ汁、岩見沢産玉ねぎを使った鶏肉と玉ねぎの甘辛煮も登場します♪

6月の食に関する指導

13日 日の出小2年1組、2組	26日 日の出小1年1組、2組
4日 志文小3年1組	14日 美園小2年1組、2組
5日 岩見沢小3年松組 志文小3年2組	15日 第一小3年1組 北村小1.2年生 (調理所)
6日 岩見沢小3年竹組 メープル小5.6年生 (調理所)	18日 幌向小3年生 第一小3年2組
7日 中央小1年1組、2組	19日 南小4年松組、竹組
8日 中央小2年1組、2組 (調理所)	20日 南小2年松組、竹組、梅組
11日 メープル小3.4年生 北村小3年生	22日 南小1年松組、竹組、梅組 (調理所)
12日 南小5年松組、竹組	25日 北村小1年生 栗沢小1年生



ニン太のしりしり COOKING♪

スタミナソテー

材料(4人分)

- ・豚もも肉...120g
- ・もやし...100g
- ・人参...30g
- ・にら...30g
- ・醤油...大さじ1
- ・料理酒...小さじ1
- ・みりん...小さじ1
- ・三温糖...小さじ1
- ・ごま油...小さじ2
- ・いりごま...小さじ1

～つくり方～

- ① 豚もも肉は一口大に、人参は千切り、にらは3cm位に切っておく。
- ② フライパンにごま油を入れ、豚もも肉、人参に火が通るまで炒める。
- ③ もやし、にらを入れて軽く炒め、Aの調味料を加え、できあがり♪

今月は、疲労回復の効果のある豚肉とにらを組み合わせたスタミナソテーがおすすです。ごま油でβカロテンの吸収もよくなります。ぜひお試しください!