

夏休み号



たんとん

ニン太



きゅうしょくたより

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-hamanasu.jp

おやつ、その前に...

もうすぐ夏休みです。自由に使える時間が増え、自分の判断でおやつを食べる機会も増えます。おやつを食べるその前に、次のことに気をつけましょう！

おやつは楽しみ程度に。
時間と量を決めてから食べよう！



朝、昼、夕の食事をバランスよく食べていれば、ふつうの生活で、1日に必要な栄養はほぼ足りています。おやつは生活の楽しみ程度とし、食べる時間と量を定めることで、食事に影響がでないようにしましょう！

運動をする人には食事を補う
「補食」。必要な栄養を
「取りに行こう」！

スポーツをする人は、「おやつ＝甘い物」ではなく、おにぎりやくだもの、牛乳・乳製品など、エネルギーの補給や疲労回復を助けるたんぱく質、ビタミン類などを効果的に補える食品を選んで食べましょう！



おやつに食べているもの、飲むものをよく知ろう！

栄養成分や原材料名を食品表示でチェックする習慣をつけましょう！特に注意してほしいのは、糖分、脂質、塩分のとりすぎです。

～おやつのおSOS～

糖 Sugar



甘いお菓子はもちろん、100%果汁ジュースにも糖分は多く含まれます。水代わりに飲むのはやめましょう！

脂 Oil, Fat



スナック菓子や揚げ油に、アイスクリームやチョコレートにも油脂が多く使われています。

塩 Salt



濃い味はくせになります。パンやスポーツドリンクにも含まれます。「食塩相当量」をチェックしましょう。

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。



夏休みこそ、毎日牛乳！

牛乳や乳製品は、暑さに負けない体をつくり、成長期のみなさんにとっては、大切なカルシウム源となる食品です。給食のない夏休みにも、しっかり飲みましょう！

●カルシウム貯金で骨量を増やす
骨の丈夫さを示す骨量は10代の成長期にどんどん増加します。大人になると骨量を増やすことが難しくなります。今の時期にしっかり「カルシウム貯金」をしておきましょう。



●カルシウムの体への吸収率がとてもよい牛乳・乳製品
牛乳に含まれるカルシウムは、他の食品に含まれるカルシウムに比べ、体内への吸収率が高いことが知られています。



●牛乳で暑さに負けない体と筋肉を
やや強い運動をした後で、牛乳を飲む習慣を続けていると、血液の量が増えて汗をかきやすい体になり、夏の熱中症予防に有効だといわれます。また運動した後、2～3時間以内に牛乳を飲むと、筋肉をつくるはたらきを助けてくれることも知られています。



第14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。今年はどん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(木)**です。

《入賞》
15点程度(一部の献立は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5日・6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ので、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！



←メープル小1・2年生

←岩小4年竹組

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♪レタスはサラダだけではなく、スープにしてもおいしいです！

今月の 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、おかずを1品、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！

★夏野菜のトマトソース煮★



材料【4人分】

- | | | | |
|--------|------|-----------|------|
| ●鶏もも肉 | 150g | ●トマトケチャップ | 大さじ2 |
| ●玉ねぎ | 1玉 | ●トマトピューレ | 大さじ1 |
| ●なす | 1本 | ●ウスターソース | 小さじ2 |
| ●ズッキーニ | 1/2本 | ●コンソメ | 小さじ1 |
| ●トマト | 1個 | ●塩 | 少量 |
| ●油 | 小さじ2 | ●コショウ | 少量 |
| | | ●シュレットチーズ | 30g |

～作り方～

- ①鶏もも肉は一口大、玉ねぎはくし切り、なすとズッキーニはへたを切り厚さ1cmの輪切り、トマトは皮を湯むきし、ざく切りにしておく。
- ②鍋に油をひき、鶏もも肉を入れ火が通ったら、玉ねぎをよく炒める。
- ③水を2カップとトマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、コンソメを入れ、トマト、なす、ズッキーニの順に中火で煮る。
- ④塩、コショウで味を整え、シュレットチーズを焦げないように素早く混ぜ合わせる。できあがり♪

※包丁や火を使うときは、
おうちの方と使ってね!!



『ひとくちメモ』
夏の日差しをたっぷり浴びた野菜は、
ビタミンが豊富です。ご家庭で野菜を栽培している方はぜひ、とれたての野菜をいろいろと入れてみるといいですよ♪

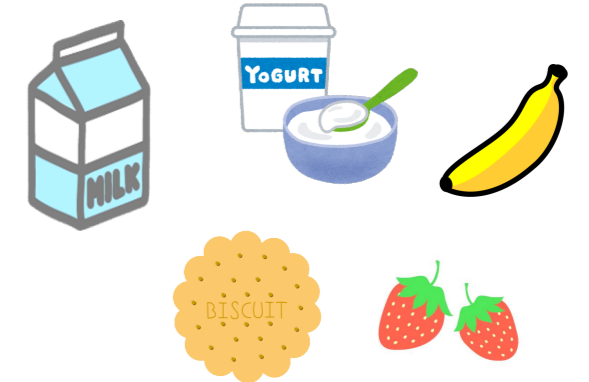


レッツ COOKING♪パート2 ～手づくりおやつ～



★牛乳パックでアイス★

- 材料
- 生クリーム 200cc
 - ヨーグルト 100cc
 - 砂糖 20g
 - バナナ 1本
 - いちご 5～6個
 - ビスケット 5～6枚
- (※塩のついていない物)



～作り方～

- ①空の牛乳パック(1L)は、きれいに洗っておく。
- ②バナナ、いちごは食べやすい大きさに切っておく。ビスケットは手で割っておく。
- ③空の牛乳パックに生クリームを入れ、牛乳パックの口をしっかりと閉じ、よく振る。
- ④ヨーグルト、砂糖、バナナ、いちご、ビスケットを入れ軽く振る。牛乳パックの底をトントンとたたき、空気を抜く。
- ⑤冷凍庫で数時間凍らせ、牛乳パックのまま切り分ける。できあがり!

『ひとくちメモ』
牛乳パックに、材料を入れて振るだけで簡単につくることができます。シリアルやコーンフレーク、マシュマロを入れても、おいしいです!自分のオリジナルのアイスをつくってみましょう★



考えてみませんか? おやつ!

時間を決めて 量を決めて 栄養も考えて

水分はきゅうはみずもぎょう水が麦茶で