

8月

# きゅうしよくたより

ニン太



たんだん

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



## 夏の健康を守る 夏野菜

暑い日が続く夏の健康を守ってくれるのが、これから旬を迎える夏野菜たちです。たっぷりの水分、ビタミン、無機質(ミネラル)、食物繊維があります。また、体によい働きをする野菜特有の機能性成分(ファイトケミカル)なども発見され、注目を集めています。

### とうもろこし

主食として食べる国もあるほど栄養豊富。胚芽部分にはビタミンや無機質がたっぷり。

### かぼちゃ

「ビタミンE(ア、C、E)」が豊富。栄養は野菜の中でもトップクラス。

### オクラ

ねばねば成分のムチンやペクチンは胃腸を守り、免疫力もアップする。

### なす

油をよく吸うので炒め物に。紫色のもとナスニンは、血管をきれいにする。

### トマト

うま味成分たっぷり。赤色のもとリコピンは体のさびつきを防ぐ。

### ピーマン

ビタミンCが豊富。におい成分のピラジニンには血液サラサラ効果もある。

### ゴーヤー

ビタミンCが多く、苦み成分のモルデシンには胃を丈夫にし、食欲を増進させる。

### えだまめ

豆と野菜のよいところを兼ね備えた食べ物。大豆にはないビタミンCが含まれている。

### きゅうり

水分がとても多く、食べる水分補給に。カリウムはむくみ防止に役立つ。

### しそ

カロテン(ビタミンA)とカルシウムが多い。食欲を促す和のハーブ。

いろいろな野菜に興味を持ち、旬の野菜をおいしく食べようね★



## 今月のもくひょう

# 野菜を食べよう!

### 今月の注目メニュー

#### ★たんだんの日こんだて

Aコース24日(金)・Bコース23日(木)

今月のたんだんの日、岩見沢の食べ物がたくさん登場しますよ♪キャベツのみそ汁のキャベツ、長ねぎ、手造りみそ、また、肉じゃがの玉ねぎ、人参が岩見沢産です!

#### ★野菜の日こんだて

Aコース31日(金)・Bコース30日(木)

なす、ズッキーニの旬の野菜をトマトソースで煮た、夏野菜のトマトソース煮は、隠し味にチーズを使っています。ぜひ、食べてみてくださいね♪

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。

今日は、岩見沢の旬の野菜がたくさん!

## 7月の食に関する指導

3日 東小1年1組、2組	13日 中央小3年1組、2組 (調理所)	20日 岩見沢小6年松組、竹組 志文小6年1組、2組
4日 美園小1年1組、2組	17日 第一小5年1組、2組	23日 第一小4年1組、2組 北村小3、4、5年生
5日 岩見沢小4年松組、竹組 メープル小1、2年生	18日 岩見沢小5年松組、竹組 志文小4年1組 志文小5年1組	24日 東小6年1組、2組
6日 第二小5年1組	19日 中央小4年1組、2組	25日 幌向小6年1組、2組
9日 北村小4年1組		
10日 岩見沢小5年松組、竹組 (笹だんご)		
11日 日の出小3年1組、2組		
12日 美園中1、2、3年生		



↑美園小1年生 給食のもりすけ上手になったよ!

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。



今日は7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♪

### ワンタンスープ

#### 材料(4人分)

- ・ワンタンの皮...50g
- ・鶏もも肉...50g
- ・玉ねぎ...150g
- ・人参...50g
- ・長ねぎ...30g
- ・醤油...大さじ2
- ・塩...少量
- ・こしょう...少量
- ・ごま油...小さじ2

#### ～つくり方～

- ① ワンタンの皮は1/4、鶏もも肉、玉ねぎはスライス、人参は干切り、長ねぎは小口切りに切っておく。
- ② 鍋に2カップの水を入れ沸騰したら、玉ねぎ、人参、鶏もも肉を火が通るまで煮る。
- ③ Aの調味料を入れ、ワンタンと長ねぎを加え、ひと煮たちさせてできあがり♪

給食のワンタンはキタノカオリという強力粉で作った皮だけを使っています。ご家庭ではひき肉などの具を入れてもおいしいです。ぜひ、お試しください!