



令和元年度 岩見沢市教育委員会 学校給食課

6月

きゅうしょくだより

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



歯の健康を守ろう!



小学生の頃に、子どもの歯（乳歯）から大人の歯（永久歯）になり、すべて生えそろうには、中学生までかかると言われています。歯の健康を保つ習慣をぜひ、しっかり身に付けましょう。

●よくかんで食べる

よくかむことで唾液がよく出て、口の中を中性に保ち、むし歯にかかりにくくなります。また早食いは肥満の原因にもなります。



●かみごたえのあるものを食べよう!

かむ力を鍛えるためにも、やわらかいものばかりではなく、かみごたえのある野菜やシーフード、ナッツ類などを食事に取り入れましょう。



●時間を決めて食べる

だらだら食べをすると、口の中がいつまでも酸性の状態が続く、歯が溶けやすくなり、むし歯の原因になります。



●鏡を見ながら歯みがきしよう

みがき残しが残らないよう、鏡を見ながら歯みがきをする習慣をつけましょう。歯ぐきには、はれがないかもチェックしましょう。



●食べた後歯みがき

むし歯は、口の中に残った食べ物のかすをもとに、むし歯菌が酸を作り、歯を溶かすことによって起こります。

「食べた後歯みがき」の習慣を付けましょう。



●ジュースも要注意!

ジュースなど甘い飲み物には酸性のものも多く、だらだら飲むとむし歯の原因になります。また飲んだ後は水やお茶で口をさっぱりさせましょう。



●栄養バランスのとれた食事を

健康な歯を保つためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質やビタミン類などの栄養素を、毎日の食事からバランスよくとる必要があります。



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

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。



★たんたんの日こんだて Aコース 4日(火)・Bコース 5日(水)

岩見沢呉汁の玉ねぎと大豆、手造りみそは岩見沢産です。

★さくらんぼの日こんだて

Aコース 11日(火)・Bコース 12日(水)

日本一のさくらんぼの産地である山形県が6月の第三日曜日をさくらんぼの日と制定しました。さくらんぼゼリーがつきますよ♪お楽しみに!

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。しっかりかんで食べましょう!

《 Aコース 》

★ 4日:いかカツ

茎わかめの炒めもの

★ 5日:ナストマグラタン

★ 6日:きんぴらごぼう

★ 7日:メンマ炒め

★ 10日:ごぼうの煮物

《 Bコース 》

★ 4日:ナストマグラタン

★ 5日:いかカツ

茎わかめの炒めもの

★ 6日:メンマ炒め

★ 7日:きんぴらごぼう

★ 10日:ごぼうの煮物

かみごたえのある食べ物が登場するよ♪れんこん、いか、茎わかめ、ごぼう、メンマは、よくかんで食べましょう! また、ナストマグラタンは、グラタンのカップもまるごと食べることができるよ!



今月は5月の給食のメニューから紹介するよ!



ニン太の レッツ COOKING ミートソーススパゲティ

材料(4人分)

- ゆでスパゲティ...4人分
- 豚ひき肉...300g
- 鶏ひき肉...100g
- 人参...1/2本
- 玉ねぎ...1個
- おろしにんにく...小さじ1
- 油...大さじ1
- ケチャップ...大さじ6
- トマトピューレ...大さじ2
- 中濃ソース...大さじ3
- コンソメ...1個
- 塩...少量
- こしょう...適量

～つくり方～

- ① 玉ねぎ、人参はみじん切りにしておく。
- ② 鍋にたっぷりのお湯に塩を加え、スパゲティを茹でる。
- ③ 油をひいたフライパンに、おろしにんにくを炒め、豚ひき肉と鶏ひき肉をよく炒め、さらに玉ねぎ、人参を加えて炒める。
- ④ 調味料Aを加えて煮込み、ゆでスパゲティにかけてできあがり♪

ミートソースはスパゲティだけではなく、ドリアやグラタンに使ったり、なすなどの野菜と炒めてもおいしいです。ぜひ、お試しください!

学校給食実施基準の一部改正のお知らせ

●学校給食は文部科学省の「学校給食実施基準」に基づいて作られています。児童生徒の健康増進を図るため、栄養量が算出されていますが一部改訂が行われ、たんぱく質やナトリウム（食塩相当量）などの基準が変更になりました。必要な栄養素が不足しないことはもちろん、摂り過ぎによって起こる生活習慣病などを予防することを目的とし、たんぱく質やナトリウム（食塩相当量）の基準値が引き下げられました。いろいろな食材を組み合わせたメニューを取り入れ、だしのうま味を利用し薄味になるように心がけた給食作りに努めてまいりますので、ご理解をよろしくお願いいたします。

児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

区分	基準値			
	児童(6~7歳)の場合	児童(8~9歳)の場合	児童(10~11歳)の場合	生徒(12~14歳)の場合
たんぱく質	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%			
食塩	2g未満	2g未満	2.5g未満	2.5g未満