



令和元年度 岩見沢市教育委員会 学校給食課

8月

きゅうしょくだより

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



1日350g以上の野菜を食べよう!



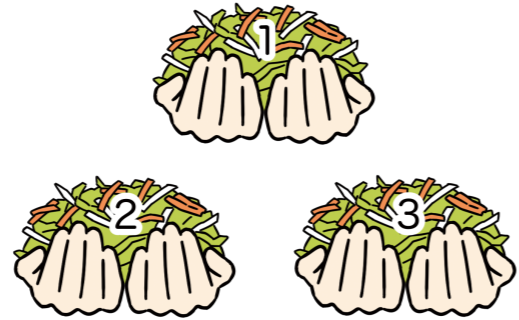
8月31日は「野菜の日」です。野菜には体に必要なビタミン、無機質（ミネラル）、食物繊維などがたっぷり含まれています。毎日を健康に過ごすためにも、1日350g以上の野菜を食べましょう!

350gってどのくらい?



生で刻んで大体両手に3杯の量になります。そのうち緑黄色野菜（ほうれん草、ブロッコリー、トマト、ピーマン、人参など）は全体の1/3（両手1杯分）ほどを目安にしましょう。

朝食をめぐと野菜が不足します!

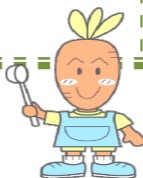


1日350gの野菜をとるとすると、毎食約120gをとることになり、生野菜なら両手1杯、加熱した野菜なら片手にのる量が1食分の目安です。朝食でしっかりととらないと、ほかの2食で不足分をカバーするのは意外に大変です。

野菜の量ってどのくらい?



夏になると、色とりどりのきれいな、おいしい野菜がたくさん出てきます。太陽の光をいっぱい浴びた野菜たちは私たちの健康を守ってくれます。どの野菜も体の中で役に立っています。ぜひ旬の野菜を食べましょう!



今月のもくひょう

野菜を食べよう!

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。

- ★たんだんの日こんだて... A・Bコース26日(月) 大根のみそ汁の玉ねぎと手造りみそは岩見沢産です。
- ★野菜の日こんだて Aコース30日(金)・Bコース29日(木) ピーマン、ズッキーニの旬の野菜をトマトソースで煮た、鶏肉のトマトソース煮は、チーズを使ってコクをだしています。ぜひ、食べてみてくださいね♪

ビタミンパワーで夏を健康に!

夏ばてを防ぐビタミンB1



豚肉には体がエネルギーをつくる時に欠かせないビタミンB1が豊富です。また消化吸収されやすい鉄分（ヘム鉄）を多く含みます。

脂肪は効率のよいエネルギー源

豚肉の脂肪は酸化されにくい特徴があり、風味も増すため料理によく使われます。食の細かい子どもや暑くて食欲がないときに効率のよいエネルギー源にもなります。

家計に優しいたんぱく質源!

豚肉はアミノ酸バランスのよい、良質なたんぱく質源。価格も手ごろで、育ち盛りのこともたちの強い味方です。

材料(4人分)

- 鶏もも肉...150g
- 玉ねぎ...中1玉
- じゃがいも...中2個
- 人参...中1/2本
- ピーマン...中1個
- ズッキーニ...中1/2本
- 油...適量
- 水...600cc
- おろしにんにく...小さじ1/2
- おろししょうが...小さじ1/2
- カレールー...100g前後
- ケチャップ...大さじ1
- ウスターソース...大さじ1
- チャツネ...小さじ1

～つくり方～

- 鶏肉は一口大に、じゃがいもは角切り、玉ねぎはくし切り、人参、ズッキーニはいちょう切り、ピーマンは千切りにする。
- 鍋に油をしき、おろしにんにく、おろししょうがを入れ鶏肉を炒める。
- 玉ねぎを入れてよく炒め、じゃがいも、人参、水を加え、沸騰したらあくをとり材料がやわらかくなってからピーマン、ズッキーニを加える。
- いったん火を止め、カレールーを割り入れて溶かし、Aの調味料を入れ、弱火で時々かき混ぜながら、さらに煮込んでできあがり♪

カレーの香辛料は食欲を増す効果があります。夏バテをしないよう、旬の野菜をいろいろ組み合わせたカレーは、いかがでしょうか?ぜひ、お試しください!