

### 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。

# 夏を元気に過ごすための食事のポイント

## ～5カ条～

いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。

**な** なんでも食べて夏バテ知らず

主食、主菜、副菜、汁物をそろえると、自然と栄養のバランスが整います。

**つ** 冷たいものはほどほどに

冷たいもののとりすぎによって胃腸の動きが低下し、消化不良から下痢などを起こしやすくなります。

**の** 喉が渴く前に水分補給を

水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいていると感じる時には、すでに水分が不足しているといわれています。

**しよく** 食欲モリモリ おいしいね

“空腹は最高の調味料”。元気に体を動かしたりしっかり勉強したりすると、ごはんもよりおいしく感じられます。

**じ** 時間を決めて1日3食

朝・昼・夕と時間を決めて規則正しく食べることで、生活リズムが整いやすくなります。

しっかりと食べて

夏ばて予防!

### 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2日(木)・Bコース3日(金)  
北村の農家さんから朝もぎレタスを直送してもらい、“レタスのスープ”として提供します。新鮮な採れたてレタスのおいしさを味わいましょう! イタリアンサラダに使われているきゅうりも岩見沢産です!!

**★七夕の日こんだて**  
Aコース7日(火)・Bコース8日(水)  
春雨を天の川に見立て、人参を星形にくり抜いた天の川スープ、星の形のハンバーグを提供します。

**★進級・進学おめでとうこんだて**  
Aコース9日(木)・Bコース10日(金)  
4月の給食で提供を予定しておりました“お祝いいちごゼリー”がつきます。

今月は6月の給食のメニューから登紹介するよ!

### ニン太の レッツ COOKING♪

## メンマ炒め

材料(4人分)

- 塩メンマ・・・80g
- 豚もも肉・・・100g
- 長ねぎ・・・40g
- 油・・・適量
- 醤油・・・大さじ1/2
- テンメンジャン・・・小さじ1/2
- 三温糖・・・小さじ1
- 酒・・・小さじ2/3

～つくり方～

- 塩メンマは塩抜きしておく。豚もも肉はスライス、長ねぎは斜めに切る。
- 鍋に油をひき、豚肉と酒を入れて炒め、火が通ったらメンマを入れて炒める。
- 調味料を入れて味付けをする。
- 最後に長ねぎを入れて炒めたら、できあがり♪

塩メンマの食感がアクセントになっていて、ごはんにもよく合う人気メニューです。もやしやピーマンを加えてもおいしいですよ!

### 夏を元気にしよう

コロナウイルス感染防止の手洗いや消毒は引き続きしっかりと行いましょう。これからの時期は食中毒にも注意です!!

#### ◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

<p>つけない</p> <p>手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。</p>	<p>増やさない</p> <p>食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。</p>	<p>やっつける</p> <p>加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。</p>
----------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------