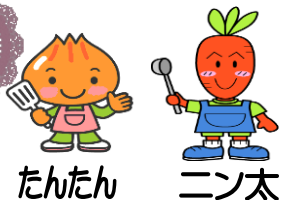


8月

令和2年度 岩見沢市教育委員会 学校給食課



給食だより

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

野菜を食べよう！ ～1日350gを目標に～

8月31日は野菜の日です。「野菜を1日350g摂りましょう」というフレーズを耳にしたことはあるでしょうか。これは、厚生労働省が提唱する健康づくりの指標『健康日本 21』で、目標値として定められている野菜摂取量のこと。350gといわれても、実際にどれくらいの量なのか、いまいち想像がつかないものです。1日の食事で無理なく野菜を取り入れるコツをご紹介します。

1日の目標量350gを知ろう

生野菜 350g
(1日あたりの目安量)
生野菜 120g
(1食あたりの目安量)



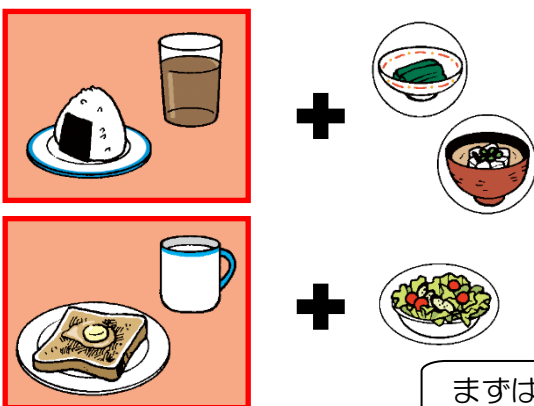
かなりボリュームがあるように見えますが、全てを生野菜で摂っているわけでないで、実際に食べている量とはイメージが異なるかもしれません。

おかずに含まれる野菜の量



目標は、
1日に副菜で5皿分です！
副菜(小鉢・小皿料理)は「1皿(野菜70g相当)」、主菜(大皿料理)は「1皿で副菜2皿」と数えてみましょう。

野菜摂取量アップのポイント



まずは
簡易になりがちな朝食にプラス1皿！

野菜摂取量を増やすコツ

- 加熱調理(煮る、炒める、ゆでる、蒸すなど)をしてかさを減らす
- 主食やたんぱく質の食材と一緒に野菜を食べられるメニューを選ぶ
- 1つの料理に使用する野菜の種類や量を増やして具たくさんにする。スープなどの汁ものはお手軽です！

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。

★たんたんの日こんだて

Aコース26日(水)・Bコース25日(火)

つみれ汁に入っている手造りみそ、玉ねぎ、長ねぎと、ごまあえに入っている白菜、人参は、岩見沢産です。

★野菜の日(8月31日)こんだて

Aコース28日(金)・Bコース27日(木)

定番の玉ねぎ、人参をはじめ、夏を代表とする野菜のピーマン、ズッキーニ、トマトが入った夏野菜カレーが登場します。太陽の光をたっぷり浴びて育った旬の野菜は味が良いのはもちろん、栄養価も高く、いい事づくし！苦手な野菜もカレーだと食べやすいですよ！



夏野菜がたっぷり！



こんな時は手を洗いましょう



手洗いの目的は、手から汚れを洗い落とすこととして清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどが付いていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかりと手を洗うことが重要です。

今月は7月の給食のメニューから紹介するよ！



ニン太の レッツ COOKING♪ 豚肉のみそ炒め

材料(4人分)

- キャベツ...80g
- たけのこ水煮...60g
- 豚もも肉...120g
- トウバンジャン...少々
- おろしにんにく...2g
- しょうゆ...小さじ1と1/3
- 三温糖...小さじ2/3
- 酒...小さじ2/5
- 赤みそ...小さじ2
- みりん...小さじ2/3
- 油...小さじ1/2

～つくり方～

- キャベツは1cmスライス、たけのこはイチヨウ切り、豚肉は一口大に切る。
- 鍋に油をひき、にんにくを炒める。豚肉と酒を入れて炒め、火が通ったらキャベツとたけのこを入れて炒める。
- 三温糖、みりん、しょうゆ、赤みそ、トウバンジャン(辛さをみながら調整して)を入れて味を整えたら、できあがり♪

ごはんによく合う1品です。人参やピーマンを加えてもおいしいですよ！