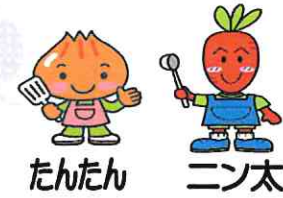


7月



令和3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

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。

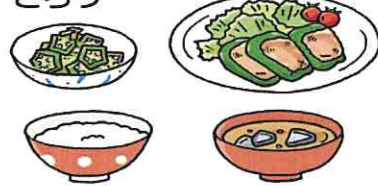
夏ののいきる! 夏バテ対策!!

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



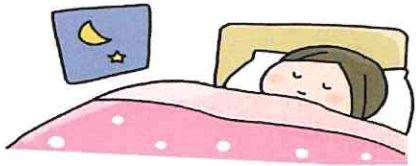
主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

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6日(火)・Bコース7日(水)

北村の農家さんから朝もぎレタスを直送してもらい、「レタスのクリーム煮」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!

★七夕の日こんだて

Aコース6日(火)・Bコース7日(水)

7月7日は七夕です。七夕にちなんで、星形の人参の入っている白菜のクリーム煮、星型のコロケ、お星さまタルトを提供しますよ☆

★土用の丑の日こんだて

ABコース 19日(月)

7月19日は土用の丑の日です。土用の丑の日にちなんで、さんまのかば焼きを提供します。夏バテ防止にぴったりですよ!

さらに注目メニュー

★焼きそば
Aコース14日(水)
Bコース13日(火)
焼きそばをパンにはさんで焼きそばパンにして食べてみよう!

★鶏のからあげ
Aコース13日(火)・Bコース14日(水)
岩見沢調理所オリジナルの手作りから揚げの登場です! 味わって食べてくださいね♪

ニン太の レッツ COOKING♪ 鶏肉の香草焼き

材料(4人分)

- 鶏もも肉(ぶつ切り)・・・40g/人
- 塩・・・少々
- 黒こしょう・・・少々
- 乾燥パセリ・・・適量
- レモン汁・・・適量
- しょうゆ・・・小さじ1
- 白ワイン・・・小さじ1
- 白炒りごま・・・適量
- 油・・・適量

つくり方

- 調味料Aを混ぜ合わせる。
- 鶏肉に混ぜ合わせた調味料Aを漬け込む。
- 下味をつけた鶏肉を焼く。
- 火が通ったら完成です♪

第17回学校給食献立コンクール

『学校給食献立コンクール』は、岩見沢でとれる食材を使った献立を考えることで、地元の食材や給食について興味と関心を高めてもらうために実施しています。

応募用紙は各学校から配布されています。今年はどうな新メニューが出てくるのかとても楽しみです♪ぜひ、夏休みに取り組んでみて下さいね。

《テーマ》
『岩見沢でとれる野菜などを使った給食の献立を考えよう』

募集締め切りは**8月23日(月)**です。

《入賞》
10点程度(一部の献立は給食メニューとして提供する予定です。)

♪♪たくさんのご応募、お待ちしております♪♪

セレクト給食があります

Aコース21日(水) Bコース20日(火)に飲み物のセレクトを行います。

今回は、4つの飲み物から選択してもらいました。みなさんはどれを選びましたか?

(※当日牛乳はつきません)

- オレンジジュース
- 白ぶどうとほうれん草(野菜ジュース)
- ラックミーコーヒー(豆乳飲料)
- ほうじ茶

6月の食に関する指導

- 5月31日、1日
岩見沢小学校 1年生
- 4日
志文小学校 3年生
- 17日、18日
第一小学校 1年生



↑岩見沢小1年生の様子

真剣にお箸の使い方を練習しましたよ! マナーの大切さを学びました

年間を通して栄養教諭が食に関する授業を行っています。給食だよりではどの学校でどんな食指導を行ったか伝えていきたいと思います。