



8月



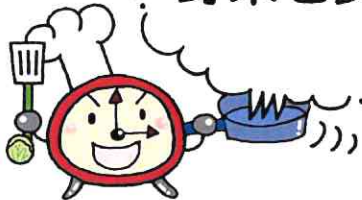
令和3年度 岩見沢市教育委員会 学校給食課

# 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 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。

## 1日350g以上の野菜を食べよう!

野菜は、ビタミンや無機質（カリウム、カルシウム、鉄など）や食物繊維が多く含まれています。体内では、おもに体の調子をととのえる働きがあるので、さまざまな野菜を食事に取り入れて、たくさん食べましょう。

350gってどのくらい?



生で刻んで大体両手に3杯分の量になります。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。

野菜の量ってどのくらい?

キャベツの葉 2枚  
約 100g

きゅうり 1本  
約 100g

ピーマン 1個  
約 40g

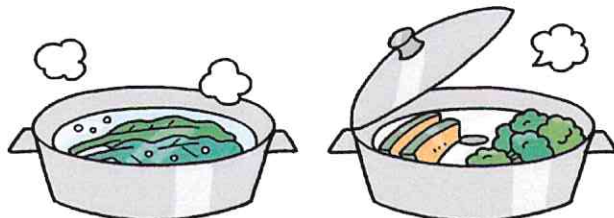
にんじん 1本  
約 200g

トマト 1個  
約 200g

### 野菜をたくさん食べるコツ

ゆでる

蒸す



野菜不足の人は、ゆでたり、蒸したりしましょう。かさが減ってたくさん食べることができます。

### 今月の注目メニュー

★たんとんの日こんだて

★野菜の日(8月31日)こんだて

Aコース31日(火)・Bコース30日(月)

定番の玉ねぎ、じゃがいも、人参をはじめ、夏を代表とする野菜のズッキーニ、なす、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! 野菜のうまみがたっぷりつまったカレーをお楽しみに!! 岩見沢産の玉ねぎ、人参、きゅうりが登場します。

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。

### さらに注目メニュー

★ハンバーグ

Aコース17日(火)  
Bコース18日(水)

8月17日は「パイナップルの日」です。パイナップルの日にちなんでソースにパイナップルを隠し味として使っています。フルーティーなハンバーグソースを味わってください。

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♪ 鮭のバターしょうゆ焼き

### 材料(4人分)

- ・鮭切り身...4切れ
- ・塩 ...少々
- ・こしょう ...少々
- A { ・みりん ...大さじ2
- ・しょうゆ ...大さじ2
- ・バター ...16g
- ・サラダ油...大さじ2



### ~つくり方~

- ① 鮭に塩とこしょうで下味をつけておく。
- ② 調味料 A を加熱して混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油をひき、鮭を焼く。
- ④ 鮭に加熱した A をかけて、できあがり♪

バターとしょうゆの香ばしさが食欲をそそりますよ! ご家庭では、アルミホイルに包んで、調味料 A をかけて蒸し焼きにしてもおいしく食べられますよ!

### 7月の食に関する指導

- ・7月6日 北村小2年生
- ・7月9日 北村小3年生
- ・7月12日、19日 志文小4年生
- ・7月12日、16日 第一小4年生
- ・7月13日 メープル小1.2.3.4年生
- ・7月14日 北村小4年生
- ・7月15日、16日 岩見沢小4年生
- ・7月19日、20日 岩見沢小5年生

北村小2年生の様子です。

好き嫌いせずに食べることの大切さを学びました。

