



6月 平成28年度 岩見沢市教育委員会 学校給食課

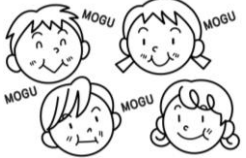
たんたん



給食に関する質問等は、調理所までご連絡ください。(TEL 22-4008) e-mail :kyuu01@mc.city.iwamizawa.hokkaido.jp

きゅうしょくだより

ニン太



6月は食育月間です!



平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、毎年6月は**食育月間**、毎月19日は**食育の日**と定められました。法律が制定されてから10年が経ち、全国でも子どもから高齢者まで生涯を通じたさまざまな「食育」の取り組みが行われています。

毎日食べている身近な「食」について、ぜひ家族で話し合う機会を作ってみましょう♪
きゅうしょくだよりやこんだてひょうも参考にしてくださいね。



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。



5月に登場した献立から紹介するよ☆
おうちで作ってみてね!

6月4日～10日は歯の衛生週間☆

食事をおいしく食べるためには「健康な歯」が必要です。6月は「よくかむ」ことを意識してもらえるように下記の献立を考えました!よくかむと良いことがたくさんありますよ♪

- ★3日: まんてんあたりめ
- ★8日: 五目きんぴら
- ★13日: 茎わかめと豚肉の炒めもの
- ★15日: しょうが炒め
- ★20日: メンマ炒め
- ★22日: 塩昆布炒め

今日の注目メニュー

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。

★しょうがの日こんだて
Aコース15日(水) Bコース14日(火)
毎年6月15日はしょうがの日です。しょうがは血行を良くして体を温める、食欲を増すなどの効果が注目され、最近では色々な製品が売られています。給食でもおいしさを左右する調味料として欠かせない食材です♪

★さくらんぼの日こんだて
Aコース21日(火) Bコース22日(水)
毎年6月21日はさくらんぼの日です。この時期がさくらんぼ狩りの最盛期にあたるからだそうです。貧血に効果のある鉄分が含まれています!

★たんたんの日 Aコース28日(火) Bコース27日(月)
「田舎汁」には岩見沢産の大豆から作られた手造りみそを、「きゅうりとかいこかまのサラダ」には岩見沢産のきゅうりを使います。自分の住む地域でとれたものを食べることを「地産地消」と言います☆

栄養教諭のつぶやき...

6月は、残り何校かの運動会や体育大会、中体連や少年団などの大会など、スポーツがさかんとなる月でもあります。スポーツをするには、健康な体と、体を動かすためのエネルギーが必要です。そしてそれをつくるのが、食べ物に含まれている栄養素になります。偏った食事をしてるとどんな練習をしてもなかなか成果が出なかったり、けがに泣かされてしまったり。ここぞ!という時に強いのはやっぱり普段からしっかり食べている人の方が強い!明日のために今日だけ食べても効果はありません。日々の積み重ねが重要です。勝てる体をつくるには、五大栄養素(たんぱく質・無機質・ビタミン・炭水化物・脂質)をバランスよく組み合わせた食事を取ることが大切です。さあ、しっかり食べて、強い岩見沢を見せつけてきてください!!!

食に関する指導

食に関する指導が始まりました☆

5月の食に関する指導 ↓日の出小5年1組

9日 メープル小1・2年生 13日 メープル小3・4年生
11日 日の出小6年生 16日 志文小5年2組
12日 日の出小5年生 18日 志文小5年1組

どのクラスも真剣に話を聞く姿勢が印象的でした。これからもみなさんと一緒にお勉強するのを楽しみにしています♪

~給食試食会のお知らせ~

日時 平成28年6月21日(火) 11時~

場所 岩見沢市立学校給食岩見沢共同調理所

食数 先着20食 (1食284円、当日徴収します)

申し込み 6月16日(木) 締切 先着順
岩見沢共同調理所
学校給食課管理係まで(22-4008)

子どもたちが食べている給食をぜひご賞味ください!

ニン太のレッツ COOKING♪

こんにゃくとごぼうの炒め煮

材料 (4人分)

- ・つきこんにゃく...40g
- ・酒...小さじ1弱
- ・ごぼう...80g
- ・砂糖...小さじ1
- ・人参...20g
- ・みりん...少々
- ・たけのこ水煮...60g
- ・粉末だし...少々
- ・ひじき...小さじ1弱
- ・油...適量
- ・しょうゆ...小さじ2強
- ・白炒りごま...適量

~つくり方~

- ①ごぼうは斜めにスライス、人参とたけのこはせん切りに切る。
- ②ひじきは水で戻しておく。つきこんにゃくは塩もみ洗いをし、下ゆでする。人参も水からさつと下ゆでする。
- ③フライパンに油を熱し、ごぼう、たけのこ、人参、ひじき、こんにゃくの順に炒める。
- ④③に火が通ったらすべての調味料を入れる。
- ⑤具材に味が染み込んだらできあがり♪

5月の注目メニューの「こんにゃくの日」のメニューです。こんにゃくは食物繊維が多く給食でも汁物や炒めものなどで活躍してくれる食材です。ぜひ、ご家庭でもお試しください♪

この他に「歯の健康」を考えたメニューも登場するので、よくかんで食べようね!

