



たんたん

給食だより



ニン太



もくひょう
おやつについて
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ください。

第10回記念 学校給食 献立コンクール!



学校給食の献立は、できるだけ岩見沢でとれた食材を使っています。

「学校給食献立コンクール」は、岩見沢でとれる野菜や果物を使った料理を考えることで、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。

募集締め切りは、8月25日(月)です。おうちの人と、またはお友達同士で考えて参加してみませんか? 入賞作品は、実際の給食で登場します! 参加賞も用意していますよ! たくさんのご応募お待ちしております。

※献立コンクールの応募用紙は、すでに配布しておりますが、調理所、または学校を通じてご連絡いただければご用意します。



今年は
第10回記念大会!!
みなさんのオリジナル献立
待ってるよ!

北村産の朝もぎレタスが 給食に登場しました!



7月17・18日のレタスのスープ煮に北村の榎本さんちの畑でとれた朝もぎレタスを使用しました!

レタスは暑さに弱く、涼しい時に収穫した方が良いため、朝の2時からレタスの収穫をしているそうです。植えるのも収穫もすべて手作業で行われています!

ひとつひとつに、農家の方の想いが込められているレタス。子ども達もおいしそうに食べていました。

▼生産者の榎本さん



▼広大なレタス畑



7月10日 なっとうの日

7月10・11日は7(なっ)10(とう)の日になんで、給食では納豆が出ました! キャベツキムチと一緒に、混ぜてもおいしく食べられるようにしました! みんなの好きな納豆のトッピングもたくさん教えてもらいました。一部紹介します。

【みんなの声】

- ・トーストの上に納豆とチーズをのせる♪(幌向小1年生)・ポテトチップス☆!(第一小3年生)
- ・大根おろし、砂糖、ふりかけ!(北真小5年生)・かつお節、塩辛、じゃがバター☆(志文小3年生)
- ・スパゲッティにのせる。玉子焼きに入れる。(北村中1年生)
- ・さけフレーク、ごま!(岩見沢小3年生)・マヨネーズ、砂糖じょうゆ♪(明成中2年生)
- ・ひき割り納豆でのり巻きにしたい!(東光中1年生)・オクラ☆(北村小5年生)
- ・牛乳を入れるとくさみがとれるよ。(中央小2年生)
- ・明太子、チーズ、しらす、マスタード(豊中3年生)
- ・納豆のねばねばが好きです。(美園小5年生)



夏休みの食生活のポイント



もうすぐ待ちに待った夏休みですね。暑い夏の間を元気に過ごすためには、「早寝早起き」の規則正しい生活と、栄養バランスの良い、1日3回の食事が大切です。夏休みの食生活のポイントをご紹介します。2学期には、ひと回り大きくなった皆さんにお会いできるのを楽しみにしています!

主食・主菜・副菜をそろえた食事を!

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスがよくなります。副菜には、夏に必要なビタミン・ミネラルをたくさんふくんだ夏野菜を毎日取り入れましょう。牛乳や果物をプラスすると、バランスがさらによくなります。

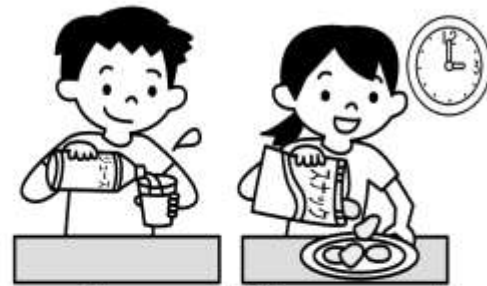
<p>主食 主にエネルギーのもとになる食べ物</p> <p>ごはん パン めん類</p>	<p>主菜 主に体をつくるものになる食べ物</p> <p>肉、魚、卵、大豆製品などが中心となるあかず</p>	<p>副菜 主に体の調子をよくなる食べ物</p> <p>野菜、きのこ、海藻類などが中心となるあかず</p>	<p>トマトやナス、ピーマン、枝豆などの夏野菜を!</p> <p>くだもの 果物 牛乳</p>
---	---	--	---

おやつは時間と量を決めよう!

暑いからと、冷たくて甘いアイスクリームやジュースをとり過ぎたり、夜ふかししながらスナック菓子をだらだらと食べたりすることで、体調を崩しやすくなります。おやつは、3度の食事がきちんと食べられるように、時間と量を決めて食べるように心がけましょう。

こまめな水分補給を!

のどが渇いたり汗をかいたりしたときは、熱中症にならないために、すぐに水分補給をしましょう。特に暑いときやスポーツをしているときには、こまめに少しずつ飲むようにします。砂糖がたくさん入っている清涼飲料水は、余計にのどが渇いたり、食欲がなくなったりしますので、水やお茶、牛乳を飲むようにしましょう。



おやつは小さいサイズの物を選ぶか、コップやお皿に取り分けるようにする。



清涼飲料水ではなく、水やお茶、牛乳をこまめに少しずつ!



つくってみよう！ おうちDEきゅうしょく



■ドライカレー（4人分）

《材料》

・豚ひき肉	150g	・鶏ひき肉	150g
・たまねぎ	320g	・にんじん	120g
・おろししょうが	小さじ1/2	・にんにく	小さじ1/2
・ケチャップ	大さじ3	・カレー粉	大さじ1
・スープストック	小さじ1	・ウスターソース	小さじ1
・塩	小さじ1/3	・三温糖	小さじ1
・強力粉	小さじ1	・油	適量
・赤ワイン（お好みで）	小さじ1		

《作り方》

- ① 強力粉とカレー粉は混ぜておく
- ② にんにく、玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする
- ③ 油をひいて、しょうが、にんにく、豚ひき肉・鶏ひき肉を入れて炒める
- ④ 玉ねぎを入れて炒める
- ⑤ にんじんを入れて炒める
- ⑥ ケチャップ、ウスターソース、スープストック、三温糖、①を入れて混ぜる
- ⑦ 最後にお好みで赤ワインを入れて味見をして、できあがり！！

子どもが家にいる時間が長い夏休み、お手伝いをお願いしてみませんか？
食器の配ぜん、食器ふきなど、責任を持って最後までできるようになることは、
子どもの成長にもつながります。
お米とぎや野菜の皮むきなどの食事作りのお手伝いは、最初は時間がかかるかも
しれませんが、持続することで徐々にスキルアップしていきます。



一緒に毎日の料理を楽しみましょう。

* 簡単てづくりおやつ *



■かんたんバナナアイス

《作り方》

- ① バナナの皮をむいてわりばしにさす
- ② ラップをくるんで凍らせたらできあがり！

ワンポイント♪溶かしたチョコレートをかけて凍らせてもおいし

いよ！

■ビスケット入りヨーグルトプリン（4人分）

《材料》

・ヨーグルト	230g	① 生クリーム	80g
・生クリーム	80g	② 砕いたビスケット	適量
・ハチミツ	大さじ5	③ 水でふやかしたゼラチン	3g
・ゼラチン	3g	④ お好みでいちご	適量
・水（ゼラチン用で）	適量		

《作り方》

- ① ヨーグルト、生クリーム、ハチミツをボールに入れ混ぜる。
- ② 砕いたビスケットを①に入れる。
- ③ 水でふやかしたゼラチンを②に入れ、よく混ぜたら器に入れて、冷蔵庫で冷やし固めたらできあがり！
- ④ お好みでいちごをのせて食べてね。

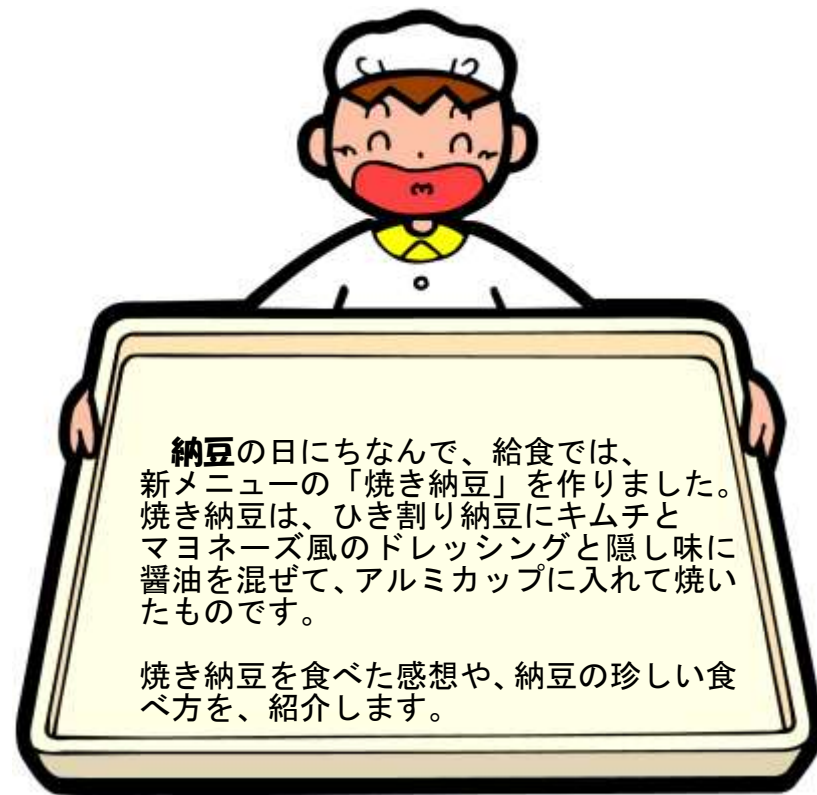
自分でつくと
おいしいね！



ワンポイント♪
ビスケットをココア味のビスケットにしてもおいしいよ！

たくさん食べて、
たくさん動いて、
楽しい夏休みにしてね！





納豆の日にちなんで、給食では、新メニューの「焼き納豆」を作りました。焼き納豆は、ひき割り納豆にキムチとマヨネーズ風のドレッシングと隠し味に醤油を混ぜて、アルミカップに入れて焼いたものです。

焼き納豆を食べた感想や、納豆の珍しい食べ方を、紹介します。

- ・岩見沢産 ミニトマト
- キャベツ、長ネギ
- 玉葱、青ピーマン
- かぶ、白菜、人参
- 大根、長なす
- じゃが芋
- 手造りみそ

感想

- ・また食べたい (小1)
- ・ピリ辛でおいしかった (小4)
- ・匂いは苦手、味は良い (小6)
- ・シャキシャキしておいしかった (小3)
- ・やっぱり匂いが、くさかった (小2)
- ・普通の納豆の方が良い (小6)
- ・焼かなくてもいいと思いました (中1)

珍しい食べ方

- ・ゆずポンで納豆を食べるとおいしい
- ・卵に納豆を入れて焼く



「食」という字は、人に良いと書き、人を良くすると読む。



たんたん ニン太



献立表

みなさんが、楽しみに待っていた夏休みです！
 長いお休みに入ると、夜遅くまで起きていて、朝寝坊をし、朝ごはんを食べなかつたりしがちです。
 一度生活のリズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても、今までと同じように朝早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。
 夏休み中は、家にいる時間や、お友達と遊ぶ時間も長くなるので、おやつを食べることが、ふえるかもしれません。



夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。



のどが渇くどついこくこく飲んでしまう清涼飲料水です

が実は砂糖がたくさん入っているものも・・・。

★スポーツをしたときなどに摂るスポーツ飲料も少し薄め

て飲んだり、家で飲むときはコップに分けて

飲むなど、おやつとじょうずに付き合いまし

よう。

材料

- バナナ …… 1本
- 牛乳 …… 120CC
- 砂糖 …… 大さじ1杯

作り方

- ① ホールにバナナと砂糖を入れフォークでつぶす
- ② すぐに、牛乳を入れて混ぜる
- ③ アイス用の容器や製氷皿に入れて、棒をさして冷凍庫に入れる