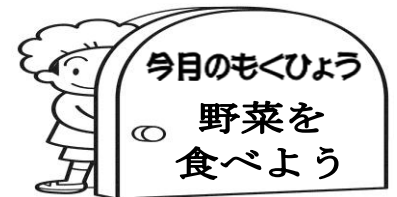


8月の給食だより

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



7月の食に関する指導

- 3日 美園小 5年生
- 4日 岩見沢小 4年生、東小 1年生
- 7日 栗沢小 3年生
- 8日 中央小 4年生
- 9日 南小 2年生
- 10日 岩見沢小 5年生、日の出小 4年生
- 11日 東小 2年生
- 15日 北真小 2年生
- 16日 第二小 4年生
- 17日 東小 6年生
- 18日 第二小 3年生、志文小 4年1組
- 22日 日の出小 3年生
- 23日 志文小 4年2組

7月は27学級で食に関する指導を行いました。子ども達も真剣に取り組んでいました。わかったことを忘れずに夏休みも元気に過ごしてほしいと思います。

▼岩見沢小学校4年生「おやつについて」



調理所の中の様子



調理員も暑い中がんばってます！



8月の目標は”野菜を食べよう”です。野菜は体の調子をととのえてくれるとても大事な食べ物です。みなさんの好きな野菜はなんですか？おいしい夏野菜がたくさん出回るこの季節、たくさん野菜を食べて元気いっぱい過ごしましょう！



今月のおいしい旬野菜献立

今月は「たまねぎ」「トマト」「かぶ」です。
Aコース 21日(木)、Bコース 22日(金)

★「カラフルシチュー」

中には、夏野菜のピーマンの他、人参、コーン、枝豆、玉ねぎが入ってます♪彩りもきれいな栄養たっぷりシチューです！

Aコース 28日(木)、Bコース 29日(金)

★「かぶのポトフ」、「ナストマミート」

かぶはポトフとして登場！かぶには食べ物の消化を助けてくれるはたらきがありますよ。

トマトはナスと一緒にナストマミートとして出ます。ナストマミートは、ナスとトマトをひき肉と炒めたものです。スライSPANにのせて食べてもおいしいよ！

やさいの日 こんだて

今月の注目メニュー

- ◎焼き肉の日メニュー
- Aコース 29日(金)
- Bコース 28日(木)

焼き肉の日にちなんで、スタミナたっぷり「みそ焼き肉」が出るよ♪豚肉のビタミンBは疲労回復効果があるので、暑い夏で疲れた体も元気になりますよ！



野菜の自己紹介コーナー



わたしにはリコピンという栄養がたっぷり入っていて、病気にならないようにする力があるよ！



ビタミンCがたっぷり！ぼくのビタミンCは火を通してもなくなるんだよ。夏が旬だからたくさん食べてね！



炒め物にしたり漬物にするとおいしいよ♪夏野菜で体を冷やしてくれる効果もあるよ！

8月31日はやさいの日です♪
給食では、
Aコース28日・
Bコース29日に
やさいの日
こんだてがでるよ！

