

8月給食だより



砂川市学校給食センター発行

夏の生活は、暑さから生活リズムが崩れやすくなります。また、偏った食事や睡眠不足などの不規則な生活も疲労感をためる原因になります。今の時期から自分の食生活に気をつけ、体調を整えておきましょう。まずはしっかりと、朝・昼・夕の3食を食べて、元気に過ごしましょう。

生活リズムを整えるために……………

夜は早めに寝る



朝起きたときに
日光を浴びる

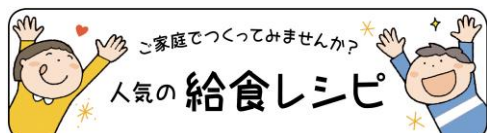


朝ごはんをよく
かんで食べる



朝日を浴びると

「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、
日中の活動を支えるとともに、心のバランスを
整えてくれます。



子ども達に人気の給食レシピ 「豚肉どんぶり」です。

使う材料はシンプルですが、ごはんが進む一品です。
少し多めに作っておくと、次の日の朝ごはんにもなりそうですね。

材料 二人分（量）「豚肉どんぶりの具」

- 豚もも肉スライス 100g
- 醤油 小さじ1/2
- 料理酒 小さじ1/5

下味

- 玉葱 1/4個

- 醤油 小さじ1
- 砂糖 小さじ1弱
- 料理酒 小さじ1/5

混ぜ合
せておく

- 炒め油



<作り方>

- 1, スライスをした豚肉は、醤油、料理酒で下味をつける。
- 2, 玉葱は、スライスをする。
- 3, フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、火が通ってきたら玉葱をいれる。
- 4, 玉葱が透き通ってきたら、混ぜ合わせておいた調味料で味付けをする。
- 5, 煮汁をからめながら炒める。
- 6, ごはんの上にのせて、できあがり♪

豚肉には、糖質からのエネルギー再生を助けるB1が豊富に含まれています。B1が不足になると、食欲がなくなる、疲れやすいなどの症状が現れます。夏の暑さに疲れた体には、ピッタリな食材ですね。

8月の献立について

- 「お米」は、砂川産、奈井江産、浦臼産の「ななつぼし」を使用しています。
- 「豚肉スライス」は、砂川産の上原ポークを使用しています。
- 「干しいたけ」は、奈井江産を使用しています。
- 「トマト」は、砂川産、奈井江産を使用しています。
- 「ミニトマト」は、砂川産、奈井江産を使用しています。
- 「きゅうり」は、砂川産を使用しています。
- 27日「夏野菜カレー」に使用する野菜は、砂川・奈井江産を使用します。

砂川産の米粉を使用する予定日

- ・28日 米粉パン
- ・29日 鮭の南蛮漬

なつ や さい 夏野菜パワー



～8月27日(水)は「じゃりんこ夏野菜カレー」です～

砂川・奈井江産の野菜がたっぷりとはっているカレーです。生産者の方々が一生懸命作って下さった野菜です。感謝の気持ちを込めていただきます。野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル(無機質)、食物繊維など積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。

じゃりんことは？

「砂川の子」という意味です。

夏野菜は？

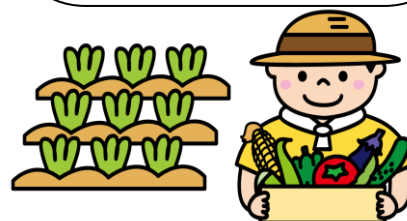
旬の野菜は栄養価が高く、うま味たっぷりです。特に夏野菜には水分が多く含まれていることから、体温調整にも役立ちます。



どんな野菜がはいるの？

完熟トマト、ズッキーニ、玉葱、
カラーピーマン、なす、人参、
じゃがいも

砂川市・奈井江町の農家の女性
部で構成される JA 新砂川「も
ぎたて市」のみなさんが作って
下さった野菜です。



給食訪問

給食センター職員と栄養教諭が各学校の給食時間に訪問させていただいています。子ども達からは、「苦手だけど一口は頑張って食べた!」「給食おいしい」など、嬉しい声が聞こえてきます。給食訪問の際は、もう一度食べたいメニューなど聞きながら交流をしています。子ども達からのリクエストメニューは、可能な限りこれからの給食に取り入れていきたいと思っておりますので楽しみに☆

8月の給食にできるリクエストがあったメニューです。

・ラザニア、セルフかつ丼、コーンポタージュ、米粉パン、コンソメスープ

