

7月 給食たより

砂川市学校給食センター発行



みんな大好き 給食の揚げパン

給食で揚げパンを提供した時に、1年生が口のまわりにココアをつけながら、おいしかった！という声をたくさん聞かせてくれました。そんな子どもたちに大人気の揚げパンを、ご家庭でも楽しめるようにアレンジしてご紹介します。



★おうちで作ろう！揚げパン（作りやすい分量）★

【材料（4人分）】

- ・コッペパン … 4本（またはバターロール4～6個）
- ・ココアパウダー … 小さじ1
- ・砂糖（グラニュー糖・上白糖どちらでも可） … 大さじ4
- ・塩 … ひとつまみ
- ・揚げ油 … 適量

※甘さはお好みで調整できます。

揚げパンにたくさん粉がつく場合もあるので、多めに粉を作っておくといいです。

【作り方】

- ① 鍋やフライパンに油を入れ、170～180℃くらいに熱します。
- ② パンを入れ、表と裏を返しながら、全体がきつね色になるまで揚げます。
- ③ ココアパウダー・砂糖・塩を混ぜておきます。
- ④ ボウルに③の粉と揚げたてのパンを入れ、全体にまぶして、できあがり！

【おいしく作るポイント】

- ・揚げすぎないことで、外はサクッと中はふんわり仕上がります。
- ・揚げたてのあたたかいうちに粉をまぶすと、よくなじみます。

【お願い】

火や油を使うため、作る時は必ずおうちの方と一緒に、安全に気をつけて行いましょう。

給食の揚げパンの様子



まぜあわせた粉



7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、砂川産を使用しています。
- 「ミニトマト」は、砂川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。

砂川産の米粉を使用する予定日

- ・ 3日 鮭の竜田揚げ
- ・ 8日 ヤンニョムチキン
- ・ 16日 米粉パン
- ・ 24日 鮭の香味揚げ



地域のみなさんからの食材の贈り物

7月8日 ミニトマト



子どもたちに地元のおいしいミニトマトを食べてほしいという思いから、今年度も砂川ミニトマト部会のみなさんより、寄贈していただきました。今回で14回目となります。毎年、とても甘くておいしく、子どもたちに大好評のミニトマトです。

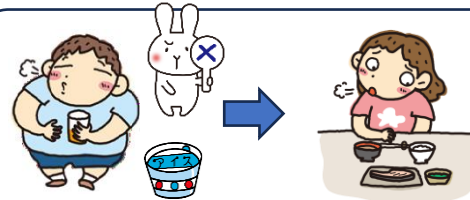
7月17日 ジンギスカン

地域の子もたちに「もっとジンギスカンを食べてほしい」との思いから、今年度も松尾ジンギスカンさん(滝川市)より「特上ラム肉」を寄贈していただきました。今回で8回目となります。特製タレで味付けされた、やわらかくおいしいジンギスカンです。



あまのものを ようじん 甘い飲み物、こんなところにご用心!

暑い時期は、こまめな水分補給が大切です。しかし、「おいしいから」と甘いジュースばかり飲んでいると、少し心配になることがあります。

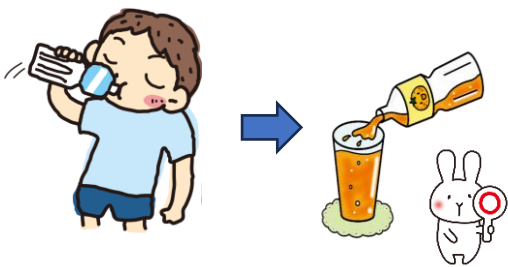


甘い飲み物を取り過ぎると、おなかですきにくくなり、食事をしっかりとれなくなってしまうことがあります。



ジュースを飲み続けると、疲れやすくなり、夏バテにつながることもあります。

かなが の もの の かた 考えよう! 飲み物、飲み方



ペットボトルから直接ジュースを飲むと、知らないうちに糖分をとり過ぎてしまいます。コップに分けて、飲み過ぎないようにしましょう。水分をとる時は、麦茶や水がおすすめです。牛乳は、栄養のバランスを整えるので、ぜひ、休みの日や夏休み中にも、飲むようにしましょう。

きゅうしよく 給食のひとこま

すなわがくえん
砂川学園 8-B



給食のうれしい写真をいただきました。空っぽになった食缶を囲み、にっこりと笑顔を浮かべている一枚でした。楽しく給食時間を過ごしている様子が伝わり、心が温かくなりました。食べることは日々の積み重ねであり、毎日の食事が体をつくり、心を育てます。「食べることを大切にすること」は、「自分を大切にすること」につながるのだと感じます。

これからも、このような姿が積み重なっていくことを願っています。日々の給食を通して子どもたちが成長していくことをうれしく思うとともに、おいしく食べてくれることが私たちの何よりの喜びとなっています。