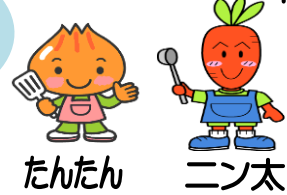


1月

令和4年度 岩見沢市教育委員会 学校給食課



# 給食だより

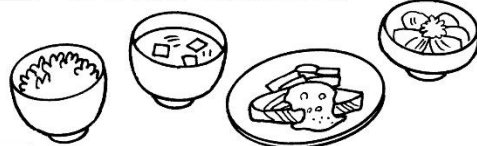


給食に関する質問等は、学校給食課までご連絡ください。(Tel 22-4008) e-mail: kyusyoku@i-hamanasu.jp

寒さの厳しい季節になりました。空気も乾燥し、感染症などにかかりやすい時期を迎えています。冬を元気に過ごすためには、「栄養バランスの良い食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。

## 感染症予防の5つのポイント

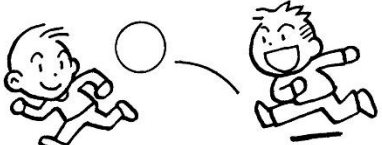
**1** 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



**2** 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



**3** 外で元気に遊び体力をつける



**4** 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



**5** 人混みをさけるようにする



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!



## 12月の食に関する指導

- 12月 7日 美園小5年生
- 12月 13日 清園中2年生
- 12月 14日 清園中3年生
- 12月 15日 岩見沢小5年生
- 12月 16日 栗沢中2年生
- 12月 21日 岩見沢小6年生



美園小5年生の給食風景

清園中2年生の給食準備の様子

食育目標  
寒さに負けない食事をしよう  
給食目標  
給食の前にはきちんと手を洗おう

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。

今月は12月のメニューから紹介するよ!



## 今月の注目メニュー

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。

### ★たんとんの日こんだて

Aコース 27日(金)・Bコース 26日(木)

今月は、「トマト鍋風うどん」のうどん、玉ねぎ、「ヤーコンサラダ」のヤーコンが岩見沢産の食材ですよ! にんにくがきいた、体が温まるうどんです。楽しみにしてくださいね。



## うがい 手洗いでかぜをやっつけよう!

外から帰ったら必ずうがいと手洗いを行いましょう。特にかぜが流行っている時期は、帰宅時や食事前に限らず頻繁に行うことが大切です。



石けんでていねいに!



のどの奥までしっかり!

## 献立コンクールの入賞作品が登場しました!

●「あんかけヤーコン丼ドーン」  
岩見沢小 5年 小野田 祐仁さん

(後半分)



●「いわ見ざわやさいたっぷりしおからラーメン」  
第一小 2年 村上 維新さん



## ニン太の レッツ COOKING ♪ みそカツ

### 材料(4人分)

- 豚ロース肉 50g ...4枚
- 塩 ...適量
- こしょう ...適量
- キタノカオリ ...大さじ3
- 牛乳 ...大さじ2強
- パン粉 ...50g
- 揚げ油 ...適量
- 赤みそ ...大さじ1弱
- 三温糖 ...大さじ1弱
- しょうゆ ...少々
- みりん ...少々
- ごま油 ...少々
- 酒 ...小さじ1と1/2
- にんにく ...少々
- 白炒りごま ...小さじ2/3



### ～つくり方～

- ① 豚肉に塩こしょうしておく。
- ② キタノカオリと牛乳、水分を足してバター液を作る。
- ③ 豚肉をバター液、パン粉の順につけて、油で揚げる。
- ④ ★の調味料を鍋で加熱し、みそだれを作る。
- ⑤ 揚げたカツにみそだれをかけて出来上がり♪

みそだれは、濃ければ水分を足して味を調節してください。給食でも大人気でしたよ♪