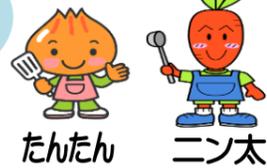


12月

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

食育目標
食べものの働きを知ろう
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。

バランスよく食べよう！

5 大栄養素と 3 つのグループの食品の働き

<p>おもに体をつくる</p> <p>たんぱく質</p>	<p>おもにエネルギー源になる</p> <p>炭水化物</p>	<p>おもに体の調子をととのえる</p> <p>ビタミン</p>
<p>栄養素</p> <p>たんぱく質</p> <p>無機質</p>	<p>栄養素</p> <p>炭水化物</p> <p>脂質</p>	<p>栄養素</p> <p>無機質</p> <p>ビタミン</p>

食べ物に含まれている炭水化物・たんぱく質・脂質・無機質・ビタミンは5大栄養素といって、わたしたちが生きていくために欠かせないものです。



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。

★たんたんの日こんだて

Aコース 15日(木)・Bコース 16日(金)

今月は、岩見沢呉汁の手造りみそ・大豆・玉ねぎが岩見沢産の食材ですよ！

★セレクト給食

Aコース 16日(金)・Bコース 15日(木)

今回は、チョコクレープ、ストロベリーカスタードタルト、豆乳プリン、パインゼリーのの中から1つ選ぶデザートの特選です。みなさんはどれを選びましたか？

★献立コンクール入賞こんだて

Aコース 16日(金)・Bコース 15日(木)

今月も、学校給食献立コンクールの入賞献立の登場です。岩見沢小5年生の五十嵐心音さんの考えた、「岩見沢名物大集合！！ミネストローネパスタ」です。お楽しみに！

★冬至の日こんだて

Aコース 20日(火)・Bコース 21日(水)

12月22日は冬至です。冬至とは、1年で1番夜の長い日のことをいいます。かぼちゃは、栄養価の高いことから風邪を予防する効果があります。冬至にかぼちゃを食べて栄養をつけ、ゆず湯に入り無病息災を願いながら寒い冬を乗り切る知恵とされています。給食では、かぼちゃひき肉フライが登場しますよ！

今月は11月のメニューから紹介するよ！

ニン太の レッツ COOKING ひじきの煮物

材料(4人分)

- ・しらたき ……40g
- ・にんじん ……40g
- ・さつま揚げ ……60g
- ・ひじき ……4g
- ・油 ……適量
- ・しょうゆ ……小さじ1
- ・三温糖 ……小さじ1
- ・みりん ……小さじ1弱
- ・酒 ……小さじ1弱
- ・塩 ……少々
- ・だし ……少々
- ・水 ……少々

～つくり方～

- ① ひじきをもどしておく。
- ② にんじんは千切り、さつま揚げは短冊切りにしておく。
- ③ 油でにんじんを炒め、続いてひじき、さつま揚げを入れて炒める。
- ④ だしを入れて煮込み、しらたきを入れて煮る。
- ⑤ 調味料を入れて煮込んだら出来上がり♪

実は子どもたちに意外と人気があります。ごはんにかけて食べたりしても、とってもおいしいです。おうちでもぜひどうぞ！

献立コンクールの入賞作品が登場しました！

<p>●「甘みたっぷりトマトのみそ汁」 中央小 6年 高橋 美来さん</p>	<p>●「いわみちゃんこ」 豊中 1年 菊地 真一郎さん</p>
<p>●「岩見沢カラフル・ポテサラ」 北村小 5年 馬狩 楓さん</p>	

11月の食に関する指導

- 11月 2日 岩見沢小4年生
- 11月 4日 岩見沢小5年生
- 11月 8日 幌向小1年生
- 11月 10日 日の出小3年生
- 11月 24日 南小5年生
- 11月 28日 北真小5年生
- 11月 29日 光陵中2年生

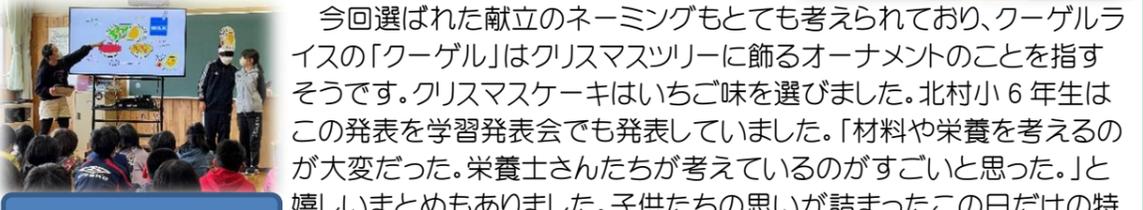


岩見沢小5年生 ヤーコン掘り体験♪

★北村小6年生が考えたこんだて～クリスマスこんだて～

Aコース21日(水)・Bコース20日(火)

食に関する授業の中で、班ごとに分かれて給食の献立を考えました。4・5年生へプレゼンを行い、選ばれた献立がこの日の献立です。栄養や嗜好、ネーミングや魅力あるプレゼンなど、様々なことを考えながら班で話し合い、取り組んでいました。



4・5年生への発表の様子

今回選ばれた献立のネーミングもとても考えられており、クーゲルライスの「クーゲル」はクリスマスツリーに飾るオーナメントのことを指すそうです。クリスマスケーキはいちご味を選びました。北村小6年生はこの発表を学習発表会でも発表していました。「材料や栄養を考えると大変だった。栄養士さんたちが考えているのがすごいと思った。」と嬉しいまとめもありました。子供たちの思いが詰まったこの日だけの特別メニューを、楽しんで食べてくださいね！