



令和4年度 岩見沢市教育委員会 学校給食課

冬休み号



# 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



## 冬休みの目標

寒さに負けない  
食事をしよう



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。



## 冬休みの食生活について



もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

### 「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!



朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。



### 食べ過ぎに気をつけよう!



食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるよう、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。

### 日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

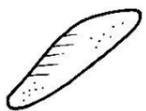


近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていいただければと思います。



### おせち料理の由来

**かすのこ**  
にしの卵で、子孫繁栄の意味があります。



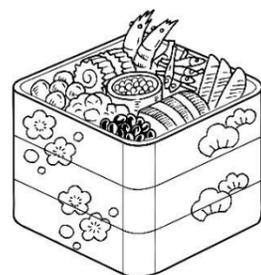
**黒豆**  
まめで健康に暮らせますよという意味が込められています。



**田づくり**  
昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味。



**えび**  
腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。



## 第20回 学校給食展



12月2日(金)~12月9日(金)に岩見沢市有明交流プラザで学校給食展を実施しました。

学校給食用パンの配布や、展示コーナーなど、学校給食に触れていただけたかと思います。

たくさんのご来場、ありがとうございました!



献立コンクール表彰式の様子

パネル展示~献立表と給食~



パネル展示~献立コンクール作品~

パネル展示~地場産物~

冬の  
**レッツ  
 COOKING♪**  
 ～ふゆやすみ～

冬休みにおうちでも簡単につくれるレシピを紹介します。冬休みは、いろいろなことに挑戦する絶好の機会です。家事のお手伝いとして、自分で作ってみませんか？ 自分で作ることで、もしかすると、苦手だったものも食べられるようになるかもしれませんよ！

# チュモツパ (韓国おにぎり)

材料【2人分】

- ごはん 300g
- とびっこ 30g
- たくあん(みじん切り) 40g
- 大葉(千切り) 4枚
- 韓国のり 8枚
- 塩 小さじ1/4
- いりごま
- ごま油
- マヨネーズ

小さじ1  
 小さじ1  
 大さじ1

～作り方～

- ① たくあんをみじん切り、大葉を千切りにする。
- ② ごはんをボウルに入れ、塩を振って混ぜ合わせ、刻んだ具材ととびっこ、韓国のりをちぎって加える。
- ③ ★を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ 全体をよく混ぜ、8等分して一口大の大きさに握る。



『ひとくちメモ』

「チュモツパ」は、漬物や韓国のりなどを混ぜた一口大のおにぎりです。韓国版の悪魔のおにぎりとも言われているそうです。大葉が苦手な方は、代わりに小ねぎを使うといいですよ。キムチや、ツナをまぜてもおいしいので、いろいろアレンジしてみるといいですね♪  
 ぜひ、冬休み中にチャレンジしてくださいね！！

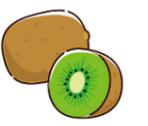


レッツ  
**COOKING♪** パート2  
 ～手づくりおやつ～

# フルーツ大福

材料【8個分】

- 白玉粉 1/2カップ強
- 砂糖 1/2カップ
- 水 1/2カップ
- かたくり粉(とり粉) 大さじ3
- こしあん 200g
- フルーツ(いちご、キウイフルーツ、バナナ、マスカットなど) 適量



～作り方～

- ① フルーツをあんでひとつずつ包んでおく。
- ② 耐熱ガラスのボールに白玉粉を水でとく。なめらかにとけたら砂糖を入れて混ぜる。
- ③ ラップをかけて電子レンジに2分かけ(500Wの場合)、取り出して混ぜる。これを合計3回くりかえす。(熱いので気をつけよう)
- ④ 全体にムラなく透明でプルプルになったら、バットにかたくり粉を降った上に取り、粉をまぶす。
- ⑤ 出来上がったぎゅうひを8等分し、平らにする。あんで包んだフルーツをのせて包み込む。

『ひとくちメモ』

やわらかな「ぎゅうひもち」で包み込む和菓子です。蒸し器がなくても電子レンジで簡単にできます。中に入れるものは、栗の甘煮やかぼちゃあん、ホイップクリームなどでもおいしいですよ。ぜひお試しください！



※包丁を使うときは、おうちの方と使ってね！！

