



5月

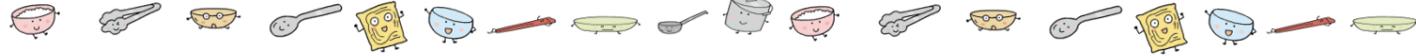


令和4年度 岩見沢市教育委員会 学校給食課

# 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



## 新学期がスタートして、1か月がたちました!

新年度がスタートしました!新しい学年、クラスでの生活には慣れましたか?

今月はゴールデンウィークがあり生活のリズムが乱れやすくなるので、早寝、早起きをして朝ごはんを食べましょう!朝ごはんを食べると、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい生活リズムをつくることができますよ☆

朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を!

## ありがとうございました!

JAいわみざわの皆様から、地元のおいしいお米をぜひ子供たちに!と「yes! clean なつぼし」を6200kg 寄贈していただきました。5月2日~中旬にかけて提供予定です。感謝の気持ちをこめて、味わっていただきましょう!

## 背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか?よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

### よい姿勢をつくるためのポイント

いすに深く座る



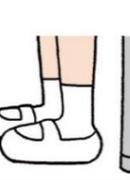
背もたれに寄りかからない



机と体はこぶし1つ分あける



両足を床につける



## 食育目標

朝ごはんを  
しっかり食べよう  
**給食目標**  
給食のマナーを  
守ろう



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コース日 25日(水)・Bコース 24日(火)

今月は、岩見沢産の玉ねぎを使用した「豆乳マカロニスープ」、岩見沢産のアスパラを使用した「アスパラのソテー」が登場します。今が旬の味をお楽しみに☆

他にも...

A コース20日、B コース19日に、岩見沢産の小麦と米粉を使用した「かぼちゃ蒸しパン」が登場します。お楽しみに☆

今月は4月のメニューから紹介するよ!



## ニン太の レッツ COOKING ♪

### ふきの炊き合わせ

材料(4人分)

- ・ふき水煮 ...150g
- ・人参 ...1/3本
- ・豚もも肉 ...100g
- ・油 ...適量
- ・みりん ...小さじ1
- ・酒 ...小さじ1
- ・塩 ...少量
- ・しょうゆ ...小さじ3
- ・三温糖 ...小さじ2
- ・おだし ...小さじ1

### ~つくり方~

- ① ふきは一口大、人参はいちょう切り、豚肉は一口大に切っておく。
- ② 油を入れ、豚肉を炒める。
- ③ おだしを入れ、人参、ふきを煮る。
- ④ 火が通ったら、調味料Aで味付けをする。
- ⑤ 味が落ち着いたら出来上がり♪



ここでは、給食で好評だったメニューやおすすめのメニューを紹介していきます。毎日の献立の参考になれば嬉しいです♪今月は、4月の給食に登場したメニューを紹介いたします。ぜひ、お試しください!



## はじめての給食

今月は、初めて給食を食べる1年生の様子をお知らせします。

給食初日が調理所の都合で少し遅くなってしまったことを心からお詫び申し上げます。待ちに待った給食の献立はカレー。給食を楽しみにしてくれていたようで、おかわりもして食べている児童もいました。これからもりもり食べて元気に過ごしてくださいね!



第一小学校1年生



岩見沢小学校1年生

