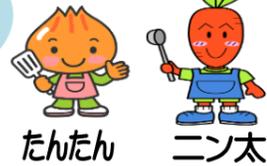


2月



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

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？残りの寒い季節を乗り切るためにも、バランスのととのった食事を心がけましょう。

そろっていますか？ 3つの食品グループ

おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる	
たんぱく質が多い食べ物	無機質(カルシウム)が多い食べ物	ビタミンA(カロテン)が多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物
<p>魚・肉・卵 ・豆・豆製品</p>	<p>牛乳・乳製品 ・小魚・海そう</p>	<p>緑黄色野菜</p>	<p>その他の野菜・果物</p>	<p>米・パン・めん ・いも・砂糖</p>	<p>油脂類</p>

毎日の食事の栄養バランスをよくするためには上の表を参考に、いろいろな食品を食べるようにしましょう。

食育目標
バランスよく食べよう
給食目標
給食のマナーを
考えて食べよう

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。

今月は1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。

★節分の日こんだて

Aコース・Bコース 3日(金)

2月3日の節分にちなんで、いわしのみぞれ煮と黒糖福豆が登場します。節分の日には、焼いたいわしの頭をひいらぎの枝に刺して玄関に飾って魔よけにしたり、いわしを食べたりする風習があります。また、年の数、もしくは年の数に一つ足して豆を食べると、1年を健康に過ごすことができると言われています。

★たんたんの日こんだて

Aコース・Bコース 20日(月)

今月は、「野菜のごま汁」の玉ねぎ、手造りみそ、「ヤーコンのきんぴら」のヤーコンが岩見沢産の食材です。ヤーコンは、今年度最後の登場になります。よく味わって食べてくださいね。

節分と「豆」

「鬼は外！福は内！」の掛け声とともに節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追い払うためだといわれています。

本州では、炒り大豆をまきますが、北海道では落花生を使うことが多いようです。これは、雪の上にも見つけやすい、殻を割って食べるので、中身が汚れないからなどの説があります。

ニン太の レッツ COOKING ♪ 鮭の天ぷら

～材料～(4人分)

- ・鮭切り身 40g ...4枚
- ・天ぷらミックス ...50g
- ・水 ...適量
- ・揚げ油 ...適量
- ・しょうゆ ...大さじ1
- ・酒 ...小さじ1
- ・三温糖 ...大さじ1
- ・みりん ...小さじ2
- ・かつおだし ...小さじ2
- ・塩 ...少々
- ・水 ...適量

～つくり方～

- ① 天ぷらミックスと水を混ぜあわせておく。
- ② 鮭の切り身に①のてんぷら粉をつけて、油で揚げる。
- ③ ★の調味料を鍋で加熱し、天つゆを作る。
- ④ 揚げた鮭の天ぷらに天つゆをかけて出来上がり♪

魚も天ぷらにすると食べやすくなりますね。天つゆをかけると、さらに食が進みます。

食に関する指導

北村小 6年生
自分たちで考えた献立が、12月の給食に登場しました♪
みなさん、ケーキは喜んでもらえましたか？

岩見沢小 5年生
「なぜ食べるのだろう」という学習で、五大栄養素について勉強しました！

