

冬休み号



令和5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@city.iwamizawa.lg.jp

冬休みの食育もくひょう

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。

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。風邪をはじめとする、様々な感染症が流行ってきています。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

冬休みを元気に過ごすためのポイント

<p>★ こまめに手を洗う</p>	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> <p>白菜 大根 かぶ ねぎ ほうれん草 みかん りんご</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	

七草がゆ



春の七草「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆ。

1月7日の早朝(または前日夜)に、まな板の上に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なずな」と唐土の鳥が日本の国に渡らぬ先に…」などと七草ばやしを唱える風習があります。
※歌詞は地域や家庭によって異なります。

小豆がゆ



赤い色が邪気(病気や災難など)を払うとされる小豆を入れたおかゆ。

無病息災を願い、小正月(1月15日)の朝に家族全員でいただきます。小正月には、やぐらを組んで正月飾りや書き初めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義長」と呼ばれる伝統行事もあります。

第21回 学校給食展



12月9日(土)～12月15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。

給食献立コンクールの表彰式、給食の試食、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!



給食試食の様子

パネル展示～献立コンクール作品～

パネル展示～献立コンクール作品～

献立コンクール表彰式の様子



冬休みの

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！

オーブンオムレッツ

材料【4人分】



- 卵 3個
- マヨネーズ 大さじ2
- 塩・こしょう 少々
- ハム 4枚
- ピーマン 1個
- 玉ねぎ 1/2個
- 油 大さじ1

～作り方～

- ① 卵にマヨネーズ、塩・こしょうを加え、混ぜる。
- ② 玉ねぎ・ピーマンは薄くスライス、ハムは半分に切って5mm幅に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、玉ねぎがしんなりするまで炒めたら、ピーマン、ハムも入れて1分ほど炒める。
- ④ 卵液を加え、端が少し固まってきたら、よくかき混ぜる。(具が均等になるように気をつける)
- ⑤ フライパンに蓋をして、弱火で約3分～4分ほど蒸し焼きにする。
- ⑥ 焼きあがったら、粗熱を取りお好みの大きさにカットして完成。

『ひとくちメモ』

具材にはコーンやきのこ、じゃがいもでもおいしいです。ケチャップを添えて、お弁当のおかずにもおすすめです。ぜひお試しください！



レッツ COOKING♪パート2 ～手づくりおやつ～



お麩のキャラメルラスク



材料【お麩 70g分】

- 小さいお麩 70g
- バター(有塩) 100g
- グラニュー糖 100g
- 砂糖 100g
- 純ココア 大さじ1～2



～作り方～

- ① バターを溶かしておく。
- ② 強火で熱したフライパンにお麩を全部入れる。
- ③ ①を回し入れ、ホベラで混ぜる。全体に混ざったら中火にする。
- ④ グラニュー糖を入れて混ぜる。
- ⑤ 砂糖を入れて混ぜ、焦げないように火加減を調整しながら砂糖を溶かす。
- ⑥ 砂糖が溶け始めたらココアを入れ、混ぜる。
- ⑦ 弱火にして焦げないように飽くなるまで混ぜる。
- ⑧ 熱いうちにクッキングペーパーの上に広げて、固まらないうちに手早く一粒一粒離す。
- ⑨ 冷めたら出来上がり。

『ひとくちメモ』

お麩とは、小麦粉のグルテンともち米粉を合わせたものです。蒸したり焼いたりすることで、生麩や、焼き麩になります。お麩はたんぱく質が豊富で、カルシウムや鉄、亜鉛といったミネラルが凝縮されていて、実はとても体にいい食べ物なんです！成長期の子供たちのおやつにぴったりですよ。

冬休み中にチャレンジしてみませんか？



※包丁や火を使うときは、おうちの方と使ってね！！

