

1月

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

## 食育目標

寒さに負けない食事をしよう

## 給食目標

給食の前にはきちんと手を洗おう

毎月、食育・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ください。

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。

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物をさわると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗い、清潔なハンカチやタオルで水気をふきとる習慣が大切です。

## 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。

今月は12月のメニューから紹介するよ!



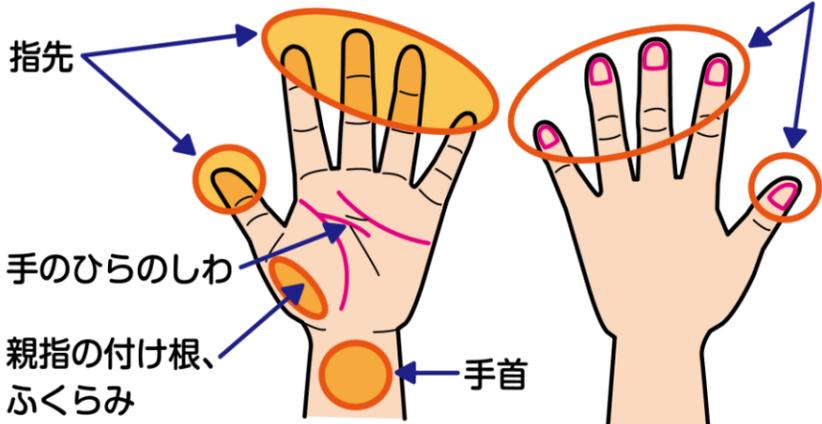
## 石けんを使った手洗い

①水でぬらす	②泡立てる	③手のひら	④手の甲	⑤指と指の間
⑥親指	⑦指先	⑧手首	⑨よく水で流す	⑩ハンカチでふく

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

## 洗い残しの多い部分

爪と皮膚の間、甘皮の部分



目には見えない細菌がいっぱい  
石けんで手を洗って清潔な手を保とう

## ★お正月こんだて

Aコース 19日(金)・Bコース 18日(木)

1月の行事食として、紅白のお餅が入ったお雑煮、鮭の照り焼き、なますが登場します。

お正月料理には、無病息災、長生きなどの願いが込められています。みなさんのご家庭では、どんなお正月料理を食べましたか?

## ★たんたんの日こんだて

Aコース 26日(金)・Bコース 25日(木)

今月は、玉ねぎ・米粉・きたほなみが岩見沢産の食材です。

「トマト鍋風うどん」には岩見沢産きたほなみを使用し、「チョコチップ蒸しパン」には岩見沢産の米粉ときたほなみを使用しています。調理所で一つ一つ手作りしていて、もちもちした食感が特長のおいしい蒸しパンですよ!

## 12月の食に関する指導

- |         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|
| 12月 6日  | 幌向小2年生  | 12月 20日 | 志文小6年1組 |
| 12月 7日  | 岩見沢小5年生 | 12月 21日 | 志文小6年2組 |
| 12月 19日 | 第一小3年1組 |         |         |
| 12月 20日 | 第一小3年2組 |         |         |



幌向小2年生

岩見沢小5年生  
ヤーコンの調理実習

## ニン太の レッツ COOKING♪ 人参ポタージュ

材料(4人分)

- |         |        |           |       |
|---------|--------|-----------|-------|
| ・玉ねぎ    | …2個    | ・ブイヨン     | …小さじ1 |
| ・人参     | …大1本   | ・ガラスープチキン | …40ml |
| ・牛乳     | …120ml | ・生クリーム    | …大さじ1 |
| ・スキムミルク | …小さじ4  | ・塩        | …少々   |
| ・シチューの素 | …50g   | ・こしょう     | …少々   |
| ・バター    | …適量    |           |       |

## ～つくり方～

- ① 玉ねぎは角切り、人参はおろしておく。
- ② 鍋にバターを熱し、玉ねぎを炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、おろした人参を入れて炒める。
- ④ ガラスープチキンと水分 600ml を入れて沸かす。
- ⑤ ブイヨン、塩、こしょうで調味する。
- ⑥ 牛乳、生クリームを入れて煮る。
- ⑦ シチューの素、スキムミルクを入れて焦がさないように煮込んでできあがり!

◎人参嫌いな人も食べやすいポタージュです。器によっても、クルトンを浮かべてもおしゃれですよ!