

2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

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、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。

健康な体を維持し、成長していくために欠かせない栄養素を5大栄養素といいます。食品に含まれている栄養素の量はさまざまですので、いろいろな食品をバランスよく食べることが大切です。市内の5年生のみなさんには、食に関する指導でもお話ししましたね！覚えているかな？



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1月のメニューから紹介するよ！



5大栄養素と3つのグループの食品の働き

おもに体をつくる

栄養素: たんぱく質, 無機質

おもにエネルギー源になる

栄養素: 炭水化物, 脂質

おもに体の調子をととのえる

栄養素: 無機質, ビタミン

★節分の日こんだて

コース1日(木)・Bコース2日(金)

2月3日は節分です。行事食として、いわしの生姜煮、大豆とごぼうの炒め煮が登場します。

節分の日、焼いたいわしの頭を柗の枝に刺して玄関に飾ったり、大豆を炒ったものをまいて鬼をはらいます。北海道では大豆の代わりに落花生をまく地域が多いですね。

★たんたんの日こんだて

コース15日(木)・Bコース16日(金)

今月は、ヤーコンと手造りみそが岩見沢産の食材です。ヤーコンは、生でも加熱して食べてもおいしい野菜です。甘くてシャキシャキした食感がくせになりますよ！

★おでんの日こんだて

コース22日(木)・Bコース19日(月)

2月22日は『おでんの日』です。アツアツのおでんは息を吹きかけてたべることから、「2(ふー)2(ふー)2(ふー)」と読む語呂合わせから作られたそうです。



***** こんな姿勢はやめましょう *****

普段の食事の姿勢を、ふりかえてみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついていたりにしていませんか？ 悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。



背もたれに寄りかかっている



ひじをついている



横向きに座っている

食に関する指導

光陵中2年生 給食から食品ロスについて考える学習をしました。

北村小6年生が授業の中で考えた献立が12月の給食に登場しました。北かにチャーハンはいかがでしたか？

ニン太の レッツ COOKING♪ カラフルポテト

材料(4人分)

- じゃがいも …大2個
- 枝豆 …60g
- ホールコーン …30g
- 塩 …少々
- こしょう …少々
- コンソメ …小さじ1/2
- 油 …適量

～つくり方～

- ① じゃがいもの皮をむき、2cm角に切る。
- ② じゃがいもを竹串が通るくらいゆでる。
- ③ 枝豆をさやから取り出しておく。
- ④ 鍋に油を熱し、枝豆、コーンを炒める。
- ⑤ コンソメ、塩、こしょうを入れて調味する。
- ⑥ じゃがいもを入れて、混ぜ合わせるように炒める。
- ⑦ 全体にムラなく混ぜたらできあがり♪

◎枝豆やコーンは冷凍や水煮になったものを使うと手軽に作ることができます。見た目が鮮やかで、食欲をそそります。人参を入れて赤みを足してもいいですよ！