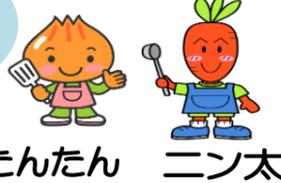


10月

令和6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**  
地場産物を知ろう  
**給食目標**  
給食を味わって食べよう

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、人件費や施設の管理費などは全て市の負担です。

## 給食では「地産地消」を推進しています!

「地産地消」という言葉をご存じですか? 地域で生産された農林水産物(地場産物)を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。

**地産地消のいいところ**

新鮮な旬の食材が食べられる

生産者の顔が見えるので安心感がある

食べ物を大切にする心が育つ

輸送距離が短くなり、環境に優しい

地域経済の活性化につながる

## 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9月のメニューから紹介するよ!

### ★目の愛護デーこんだて Aコース 11日(金)・Bコース 10日(木)

10月10日は目の愛護デーです。10、10を横にすると人の目と眉に見えることからだそうです。「五目うどん」の人参とうれん草、「かぼちゃの天ぷら」には、目の健康を保つビタミンAが含まれていて、「ブルーベリーゼリー」には、疲れ目を予防・改善してくれる、アントシアニンが含まれています。

### ★きのこの日こんだて Aコース 15日(火)・Bコース 16日(水)

10月15日はきのこの日です。きのこの汁には、たもぎたけ、まいたけ、ぶなしめじの3種類のきのこが入っています。

### ★光陵中3年1組のリクエストメニュー

#### Aコース 18日(金)・Bコース 17日(木)

光陵中生徒会で、給食を通して食への意識や関心を高め、マナーを見直し、食べ物や給食に携わっている方々への感謝の気持ち育むことを目的に、今年度「給食完全制覇ビンゴ〜目指せ! 5ビンゴ(略称:食プロ)」を行いました。焼きプリンタルトは、3年生の優勝学級である3-1のリクエストメニューです。

### ★たんとんの日 Aコース 24日(木)・Bコース 25日(金)

にらのみそ汁の玉ねぎ、長ねぎ、手作りみそ、ヤーコンの炒めもののヤーコンが岩見沢産です。ヤーコンは今季初登場!

### ★ハロウィンこんだて Aコース 29日(火)・Bコース 30日(水)

ハロウィンとはヨーロッパ発祥で、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す行事のことをいいます。給食では、パンプキンババロアが登場しますよ!

### ★日の出小6年生が考えたこんだて

#### Aコース 30日(水)・Bコース 29日(火)

日の出小6年生が「再発見! 岩見沢『キジ料理開発プロジェクト』」の授業で考えた、岩見沢産のキジ肉を使った献立です。

## 10月30日の「キジ子丼」を考えた日の出小6年生から、みなさんへのメッセージです。

6年生が自作でメッセージを作成し、調理所へ送ってくれました。

日の出小学校の6年生が考えたキジを使った、キジ子丼です。みんなが大好きな親子丼をモチーフにして考えました。キジ肉は焼いて食べたらとても美味しかったです。キジ肉はミネラルが豊富でビタミンも取れるので栄養満点です。

おいしい!



## 食の指導



美園小3年1組

- 9月 4日 栗沢小2年生
- 9月 5日 美園小1年生
- 9月 6日 幌向小2年生
- 9月 10日 栗沢小5年生
- 北村小6年生
- 9月 11日 第二小5年生
- 9月 12日 美園小3年生
- 9月 13日 東小3年生
- 9月 19日 第二小1年生
- 9月 26日 上幌向中2年生

## ニン太の レッツ COOKING♪ 厚揚げの煮物

### 材料(4人分)

- 厚揚げ ...80g
- 玉ねぎ ...1/2 個
- 人参 ...25g
- ひじき ...4g
- 油 ...適量
- 酒 ...小さじ1
- しょうゆ ...小さじ1
- 三温糖 ...小さじ1
- みりん ...小さじ1/2
- かつお節 ...適量



### 〜つくり方〜

- 厚揚げは一口大に切り、下ゆでしておく。
- 人参は千切り、たまねぎはスライスする。
- ひじきをもどしておく。
- かつお節でだし汁をとっておく。
- 油で人参、玉ねぎ、ひじきを入れて炒める。
- だし汁を入れて煮る。
- 厚揚げを入れて煮る。
- 調味料を入れて煮込んだら完成!

厚揚げにおいしいだし汁を煮含ませる、昔ながらの煮物です。厚揚げは、豆腐の水分を切って揚げたもので、ポリウムがあり、食べごたえもありますよ!