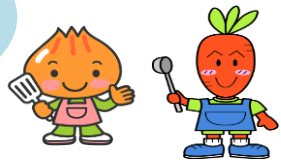




令和6年度岩見沢市教育委員会 学校給食課

冬休み号



# 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

## 冬休みの食生活~10のポイント

<b>た</b> (食) べすぎに気を つけよう 	<b>の</b> (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	<b>し</b> っかり手を洗って から食事をしよう 	<b>い</b> ち(1)日3食、 規則正しく食べよう 
<b>ふ</b> ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう 	<b>ゆ</b> っくりよくかんで 食べよう 	<b>や</b> さい(野菜)を たっぷり食べよう 	<b>す</b> すんで、おうちの 人のお手伝い をしよう 
<b>み</b> んなで食卓を囲む 機会をつくらう 	<b>を</b> (お)やつは時間と量を決め てとろう 	—以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。 	

### 食育目標

寒さに負けない  
食事をしよう

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。

### 献立コンクールの入賞作品が登場しました！



12月9日(月)に他の入賞作品よりひと足早く給食に登場しました。

「身も心もほっこりフォーガー」  
中央小 5年 古志 優奈さん

とてもおいしかったです。私が作った通りでした。フォーがやわらかかったので、固めにしておいてよかったです。全て良く火が通っており、食べやすかったです。豆苗が給食で初めて出たことにおどろきました。豆苗がいい感じに緑で、きれいでした。みんな(5-1)が完食していて安心しました。食べ終わった後は友達が「おいしかったよ。」と言ってきて、うれしかったです。

~他の入賞作品は1月に登場しますよ。お楽しみに！~

### 朝ごはんを作ってみよう！



好きに使っていいからね  
お母さん

何か朝ごはんには使えそうなものはあるかな？



残っているな  
あと昨日のサラダとスープも

ハムと卵があるから  
ハムエッグにしよう

「ごはんはあるな」



スープ以外は一皿にまとめちゃうかな

「スープ以外は一皿にまとめちゃうかな」



あれ？  
ちよっと多すぎたかな？

「ちよっと多すぎたかな？」

長い休みの間に、家族への食事作りにチャレンジしてみませんか？簡単に食べられる食品を使って、感謝の気持ちを込めてみましょう。

### 北海道産あんこをいただきました！

今回、北海道農政部の砂糖とてん菜の食育の取り組みとして、学校給食へあんこの無償提供をしていただきました。あんこに使われている「てん菜糖」は、砂糖の国内生産量の8割をしめていて、北海道でも代表的な農産物の一つです。



1月24日の「米粉あん蒸しパン」に使用します。お楽しみに！

### 「てん菜」ってどんな食物？



① 3月、ビニールハウスで苗を育て、5月に畑に植えかえます。



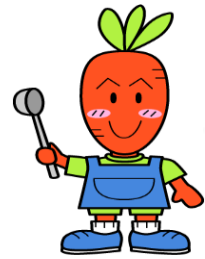
② 春から秋まで、草とりや害虫を防ぎながら育てていきます。



③ 10月中旬ごろから11月のはじめまで収穫です。一つ800gくらいに育ちます。

てん菜は、根がカブまたは大根のように見えることから、別名「サトウダイコン」と呼ばれますが、ほうれん草と同じビユ科の作物です。根の部分にたくさんの糖分をたくわえて、収穫後に工場へ運ばれ、糖分をしぼったあとのかすは、「ビートパルプ」と呼ばれ、家畜のエサとして使われます。すべてがムダなく利用できる作物です。岩見沢市でも作付けされています。





# 冬の レッツ COOKING♪ ～ふゆやすみ～

## ◎手作りおやつ編◎

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？ 家族に作ってあげると喜ばれますよ！

# ビスキュイパン

材料【4個分】

- 丸いパン(又はロールパンなど) 4個
- 薄力粉 30g
- アーモンド粉 30g
- 溶いた卵 30g
- 砂糖 40g
- 溶かしバター(有塩) 40g



～作り方～

- ① ★を全部混ぜておく。
- ② 4等分してパンにぬる。
- ③ オーブンで180度で15分程度焼く。

### 『ひとくちメモ』

冷めるとかりかりの食感になって、メロンパン風の味わいです。「ビスキュイ」とは、フランス語でクッキーやビスケットという意味があります。小麦粉にバターや卵、牛乳などを加えて焼いたフランス菓子の総称になります。



※火を使うときは、おうちの方と使ってね！！



# きゅうしょくNEWS

2024 今年もいろいろなことがありました！



## 5月 栄養教諭の教育実習生が来ました！



札幌保健医療大学保健医療学部栄養学科の生徒さんが、2週間、実習に来ました。給食業務と食に関する指導を主に実習し、岩見沢小の2年生に「よくかんでたべよう」の授業をしました。たくさんの子どもたちと給食時間を過ごし、栄養教諭の楽しさを味わってもらいました。

## 8月 第65回北海道学校給食研究大会が岩見沢市で開催されました！



学校給食物資や給食施設器具などの業者による展示や、基調講演や学校給食における様々な取り組みの研究発表や意見交換などが行われ、たくさんの方々との交流を深めることができました。準備から当日の大会運営まで、とても大変でしたが、大きな成果を得ることができました。ご協力いただいた校長会のみなさん、ありがとうございました。



## 10月 道新の『ハタラクワタシ』に掲載されました

栄養教諭の仕事がどんな仕事なのか、北海道の中高生に伝えたいと依頼があり、3日間の密着取材から、ステキな記事を載せていただきました。栄養教諭の仕事が一人でも多くの人に知ってもらえるいい機会になりました。



## 12月 市の広報で学校給食の特集が掲載されました！

岩見沢市の学校給食の特色や、地産地消、食育などの取組の紹介を、表紙から見開き4ページの大特集で掲載していただきました。調理員や運転手さんの笑顔で働く姿や、特色ある食育、給食のレシピ、試食会や給食費についてなど、盛りだくさんです。「合言葉は『おいしくな〜れ』」給食にはたくさんの思いが詰まっているのが伝わりますよ！まだ見ていない方は、ぜひご覧くださいね。



来年も給食をお楽しみに♪そしてステキな1年になりますように。よいお年を！