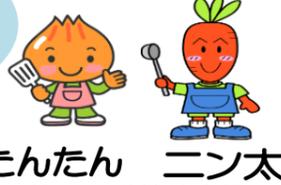


2月

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

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、人件費や施設の管理費などは全て市の負担です。

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を開始するためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

やる気や集中力が 高まる	イライラ しにくくなる	運動能力 アップ	便秘を 予防する	生活リズムが 整う
-----------------	----------------	-------------	-------------	--------------

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、ご飯だけ、パンだけ...という人もいるかもしれませんが、何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

主食 ごはん おにぎり パン	+ 汁物 野菜のみそ汁 野菜スープ	+ おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず	+ 果物 バナナ オレンジ
			+ 牛乳・乳製品 牛乳 ヨーグルト

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!

★節分の日こんだて

Aコース・Bコース3日(月)

今年は2月2日が節分です。行事食として、いわしのしょうが煮、大豆とごぼうの炒め煮が登場します。

節分の日は、焼いたいわしの頭を柵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。

★のりの日&たんとんの日こんだて

Aコース6日(木)・Bコース7日(金)

2月6日はのりの日です。のりは、古代から日本人に好まれている伝統的な食品です。「あおさとり天」の衣に混ぜて、風味よくしています。今月の岩見沢産は、豆腐のみそ汁の手作りみそと、あおさとり天の衣に使用している米粉です。

★おでんの日こんだて

Aコース20日(木)・Bコース21日(金)

2月22日は『おでんの日』です。アツアツのおでんは、息を吹きかけて食べることから「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。

食の指導

1月29日 第一小5年1組
1月30日 第一小5年2組

岩見沢小学校5年生が、ヤーコンを使った調理実習を行いました。みんな真剣な表情ですね。



ニン太の レッツ COOKING♪ 白菜のクリーム煮

材料(4人分)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ・鶏むね肉 ...40g | ・シチューの素 ...80g |
| ・玉ねぎ ...大 1/2 個 | ・コンソメ ...小さじ1 |
| ・白菜 ...2 枚程度 | ・塩 ...少々 |
| ・人参 ...30g | ・こしょう ...少々 |
| ・牛乳 ...120g | ・チキンガラスープ...30g |
| ・スキムミルク...小さじ2 | |
| ・バター ...小さじ 1/2 | |

～つくり方～

- ① 玉ねぎを2cm角、人参はいちょう切り、白菜は1cm幅に切っておく。
- ② 鍋にバターを溶かし、食べやすい大きさに切った鶏肉を炒める。
- ③ 玉ねぎ、人参を入れてしんなりするまで炒める。
- ④ 水分を500CC程度入れてチキンガラスープを入れ、煮込む。
- ⑤ 白菜を入れ、ひと煮立ちしたらコンソメ、塩、こしょうで味付けする。
- ⑥ 牛乳を入れて焦げないように煮る。
- ⑦ シチューの素、スキムミルクを塊のないように入れ、煮込んだら出来上がり♪

クリーム煮は、子どもたちの好きな献立の一つです。野菜もたっぷり食べることができますよ!