



冬休み号



令和7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

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。

## 学校給食献立コンクールの表彰式が行われました♪

11月29日(土)「市民交流施設であえーる岩見沢」にて、第21回学校給食献立コンクールの表彰式が行われました。教育長賞、たんたん賞、ニン太賞の受賞者に賞状と記念品が手渡されました。

会場では第23回学校給食展が開催され、給食についての展示や、受賞作品「まるでピザパン」を作っている動画の上映が行われました。



みんなで記念撮影  
「はいチーズ！」

教育長から1人1人に賞状が渡されました。

## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

雪が積もっていよいよ冬本番を迎えてます。寒いと手を洗うのがめんどうになりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使ったていねいな手洗いが大切です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう。

### 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類

魚介類



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品  
MILK  
ヨーグルト

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん  
ほうれん草  
うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー  
キウイフルーツ  
パプリカ  
じゃがいも

ビタミンE



サケ  
油  
アーモンド

手洗い・うがい



バランスの  
とれた食事



十分な睡眠

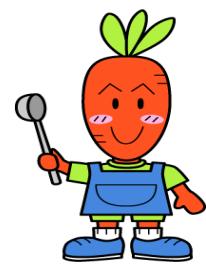


適度な運動



ゲームなどをしながら甘いものをたらだら食べ続けると、糖分のとり過ぎやむし歯の原因になります。間食をする時は時間を決め、甘いものをとり過ぎないように、また、食べたら歯みがきを！





# ニンジンのレシピ 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作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？自分で作ることで、もしかすると苦手だったものも食べられるようになるかもしれませんよ！

## マグカップチョコ蒸しパン

材料【200cc～240ccのカップ1個分】

●米粉	..... 大さじ3
●ココア	..... 小さじ2
●砂糖	..... 大さじ2
●ベーキングパウダー	..... 小さじ2/3
●卵	..... Mサイズ1個
●牛乳	..... 大さじ2/3



#### ～作り方～

- ★を混ぜておく。
- ♥を溶く。
- マグカップに★♥を入れ、箸でよく混ぜる。
- 電子レンジ600Wで1分40秒温めてできあがり♪



#### 『 ひとつちメモ 』

とっても簡単にできるカップケーキです。米粉を使うことで時間がたつてもふわふわな食感が楽しめます。板チョコをパキッと割ったひとかけを上にのせてからレンジにかけると、チョコ感が増して、リッチな食感になつておいしいですよ！



## ○冬の食事編○



## ポテトグラタン

材料【1人分】

●じゃがいも	..... 200g
●にんにく(チューブ)	..... 少々
●牛乳	..... 80ml
●生クリーム	..... 80ml
●オリーブ油	..... 小さじ1
●塩・こしょう	..... 少々
●ナツメグ	..... 少々
●バター	..... 10g
●ピザ用チーズ	..... 適量



#### ～作り方～

- じゃがいもの皮をむき、3mm程度にスライスする。
- フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ、香りがするまで炒める。
- 牛乳、生クリーム、塩、こしょう、じゃがいもを入れ、中火で煮る。
- ナツメグ、バターを入れ、じゃがいもが柔らかくなったら弱火で煮詰める。
- 耐熱皿にじゃがいもを取り出して並べる。
- フライパンに残った牛乳と生クリームをもう少し煮詰めてじゃがいもにかけ、ピザ用チーズをのせて、トースターで5分焼く。焼き色がついたらできあがり♪

#### 『 ひとつちメモ 』

じゃがいもを使ったほっこりする味のグラタンです。牛乳と生クリームを煮詰めるときは焦がさないように気をつけましょう。今季にピッタリなあつたかグラタンをぜひお試しください！



※包丁や火を使うときは、  
おうちの方と使ってね！

