

5月

たんたん



給食に関する質問等は、調理所までご連絡ください。(TEL 22-4008) e-mail :kyuu01@mc.city.iwamizawa.hokkaido.jp

~今月のもくひょう~

給食のマナーを守ろう!



毎月、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下さい。

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。



給食がはじまって、1か月



新学期が始まって1か月がたちました。新しい学年の生活にはもう慣れましたか? 何をするにも、まず健康であることが一番! よく体を動かし、好ききらいせずに1日3回の食事をしっかり食べましょう。給食に、苦手な食べ物も出るかもしれませんが、どの食べ物にもみなさんの体にとって必要な栄養がたくさん含まれています。最初から全部残すのではなく、まずはひとくちチャレンジしてみましょうね! また、ゴールデンウィークや運動会、体育大会の練習が始まり、疲れが出やすいときです。栄養と休息をしっかりととり、体調を壊さないようにしましょう!

「きれい」ってすぐ言わずに、少しずつ色々な食べ物と仲良くなろう!



食事のマナーの基本

「食事のマナー」は周りの人に嫌な思いをさせないようにする約束ごとです。様々な人とおいしく食事ができるように、給食を通してマナーをしっかり身につけていきましょう!

他の人の迷惑にならないようにしよう!

口に食べ物を入れたまま話をしたり、食事にふさわしくない話をしたりすると、他の人の迷惑になるので気を付けましょう!



食器をきちんと持とう!



お茶碗やお皿をきちんと持って食べましょう! 食べこぼしを防ぎ、見た目も美しく見えます。また、姿勢がよくなり、消化にもよいです。

二本の

Let's COOKING ♪ 真だらのあんかけ

材料(4人分)

- ・真だら...160g
- ・塩...少量
- ・でん粉...適量
- ・揚げ油
- ・だし汁...100cc位
- ・砂糖...小さじ2
- ・醤油...小さじ2
- ・でん粉...大さじ1/2

北海道は海に 囲まれ、おいしい魚がたくさんあるよ!



~つくり方~

- ① 真だらは塩をし、でん粉をつけ、油で揚げる。
- ② 鍋にだし汁、砂糖、醤油を入れ、ひと煮たちさせ、味を整える。水で溶いたでん粉でとろみをつけ、揚げたたらにかけたらできあがり!

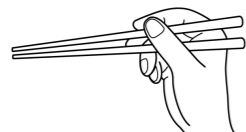
魚は子ども達にぜひ食べてもらいたい食品です。魚には、成長期の体づくりに欠かせない良質なたんぱく質やカルシウムなどが多く含まれています。魚料理は、ご家庭でも積極的に取り入れて下さいね!

栄養教諭のつぶやき...

みなさんは、正しい箸の持ち方をしていませんか? 和食のマナーは「箸に始まり、箸に終わる」といわれるほど、箸の持ち方は大切です。

正しい箸の持ち方は、親指と薬指で下の箸を支えて、人差し指と中指で上側の箸を動かします。きちんと4本の指を使って、箸を動かしているか、時々ご家庭でもチェックしてみてください。正しく箸が使えると、小さな食べ物もしっかりと、つかんで食べることができ、こぼさずに、きれいに食べることができます。また、子どもの成長に合わせて手に合う箸を選んであげましょう。

正しい箸の持ち方



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。

今月の注目メニュー

★子どもの日こんだて

Aコース1日(月)Bコース2日(火)

少し早いですけど子どもの日のメニューが登場します。

デザートには子どもの日ゼリーがつきますよ!

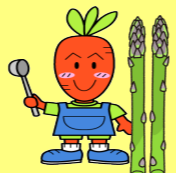
お楽しみにね!!

★たんたんの日

Aコース23日(火)Bコース24日(水)

岩見沢産のアスパラと玉ねぎを使用した「アスパラのポタージュ」が登場します! アスパラはギリシャ語で「新しい芽」という意味で、春を告げる食べ物です。疲労を回復する「アスパラギン酸」という成分が入っています!

アスパラの収穫量は、北海道が全国1位だよ!



食に関する指導



はじめてのきゅうしよく

今日は、入学して初めて給食を食べる、1年生の様子をお知らせします。給食をととても楽しみにしていたようで、張りきって準備をしていました。給食の運び方、配り方を教えてもらい、みんな上手にできていましたよ! モリモリ食べて元気いっぱい! みんなニコニコ顔でした。



志文小学校



第一小学校



岩見沢小学校



栗沢小学校



北村小学校