



9月 平成28年度 岩見沢市教育委員会 学校給食課

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

ニン太



きゅうしょくだよ!

後片付け、きちんとできているかな??

新学期が始まりましたね。今月の目標は「後片付けをきちんとしよう」です。

「後片付け」までしっかりとするのが給食のルールです。4月に配布した「あとかたづけ」「さあ、きゅうしょくだ!」を参考に、もう一度後片付けのルールをチェックしてみましょう。食缶や食器などはていねいにみついていますか? みんなで使うものなので大事に使っていききたいですね。残したのやごみの戻し方も、昨年度から変更した部分があるので、もう一度確認してみてくださいね♪



食器はやさしく、大切に使ってね★



食に関する指導

7月の食に関する指導

※2校の指導が追加となりました。

19日 東小2年生 21日 美園小6年生

8月の食に関する指導

18日 第二小5年生 29日 南小6年生
23日 岩見沢小2年松組 30日 岩見沢小2年竹組
24日 中央小4年生 北村小2年生
26日 第二小4年生 31日 志文小1年生 栗沢小4年生



第12回学校給食献立コンクール

今年度も「学校給食献立コンクール」へのたくさんのご応募、ありがとうございます!

食材や調理法、ネーミングなど工夫をこらした素晴らしい献立がたくさんありました。

入賞者は10月の学校給食展で表彰され、入賞作品は実際に給食の献立として登場しますよ。

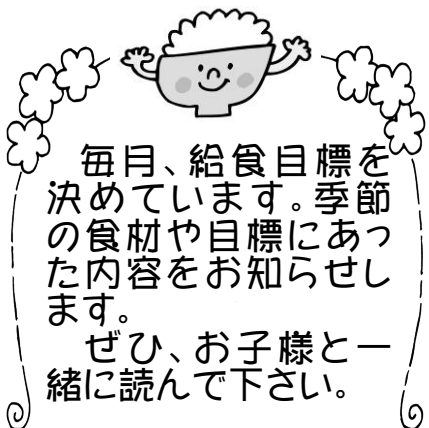
発表をどうぞお楽しみに☆

栄養教諭のつぶやき...

まだまだ暑い日が続きますが、暦はもう9月。「食欲の秋」の到来です。岩見沢でもおいしい野菜や果物がたくさん! どうして秋になると「食べたい」気持ちが増すのでしょうか。原因のひとつは、気温の低下にあるようです。気温が低下すると、体温保持のために熱を作ろうとし、基礎代謝が上がります。基礎代謝が上がるとそれだけエネルギーを使うため、食欲が増すのです。もう一つは日照時間。実は食欲には、日照時間の長さも関係するのです。日に当たる時間が短いと、脳のセロトニンという食欲をコントロールする物質が減少してしまいます。そこでたくさん食べることで、セロトニン量を増やそうとするのです。食べ過ぎには気を付けて、楽しみながらおいしく「秋」を満喫したいですね!



~今月のもくひょう~
後片付けを
きちんとしよう



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。

9月の給食にヤーコンが登場します☆

9月26日の献立に栗沢の農家高柳さんの畑でとれた「ヤーコン」が、煮物として今年度もいよいよ登場します。ヤーコンは、根菜の仲間です。土の下に育ちます。皮が薄く傷つきやすいため、折れないように優しく掘らなければなりません。

ヤーコンにはフラクトオリゴ糖というヨーグルト等にも含まれる腸内環境を良くする栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防に効果があるとされています。

クセがなく、れんこんのような味で、梨やりんごのようにシャキシャキとした食感が特長です。

ぜひ、味と食感に注目して食べてみてください♪



←収穫する高柳さんと栗沢中の生徒

↑土の中から掘り起こす様子

8月に登場した献立から紹介するよ☆
おうちで作ってみてね!

ニン太のレッチャー COOKING♪ 塩肉じゃが

- 材料 (4人分)
- 豚もも肉...80g
 - じゃがいも...200g
 - 玉ねぎ...100g
 - にんじん...30g
 - しらたき...40g
 - 油...少々
 - 白ワイン...小さじ1
 - 三温糖...大さじ1
 - 塩...小さじ2
 - 三温糖...大さじ2
 - こしょう...少々
 - かつおや昆布のだし...100cc位

- ~作り方~
- ①だしをとる。しらたきは塩もみ洗いをして、下ゆでする。
 - ②じゃがいもと玉ねぎは大きめの角切り、にんじんはいちょう切りにする。豚もも肉は野菜に合わせて一口大に切る。
 - ③油で豚肉を炒め、火が通ったら玉ねぎとにんじん、しらたきを加えよく炒める。
 - ④じゃがいも、調味料を加え、具材に味が染み、じゃがいもが溶けない程度に煮込んだらできあがり♪

肉じゃがと言えば、しょうゆと料理酒を使って作ることが多いですが、「塩肉じゃが」は塩と白ワインを使って、少し洋風にした肉じゃがです。ご家庭でもいつもとは少し違う味つけで食べてみてください♪

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。

★十五夜献立 Aコース14日(水) Bコース16日(金)
「十五夜」は空気が澄み、月が美しく見える秋に伝わる日本の文化です。月に見立てた「白玉汁」、昔から月の影模様に見えると言われてきた「うさぎ」のハンバーグで目でも楽しんでください♪

★たんたんの日 ABコース26日(月)
栗沢でとれた「ヤーコン」を昆布といっしょに煮込み、煮物として提供します。ヤーコンは農家の方が大切に育て、ていねいに収穫したものです。味わって食べてくれると嬉しいです。