



きゅうしょくだより

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



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であてられ、人件費や施設の建設費などは全て市の負担です。

寒さに負けない体をつくろう!

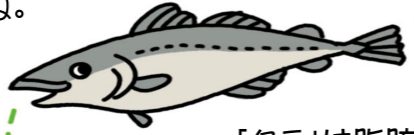
もうすぐ冬休みですね。元気に冬休みを過ごすために、体の免疫力や抵抗力を高め、寒さに負けない強い体をつくるのが大切です。食事からの栄養はもちろん、適度な運動と十分な睡眠も必要です。年末年始にはイベントが続くので、食べすぎや夜遅い時間の食事、夜更かしなどに気をつけて、楽しく充実した冬休みにしましょうね。



食事で免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

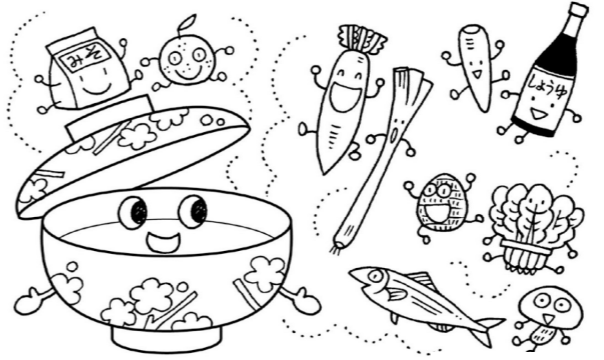


「タラ」は脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな料理に合う、あっさりとした味です。おすすめは「鍋」! 野菜といっしょに食べることで、栄養をバランスよくとることができますよ。

今がおいしい! タラとミカン

冬になると恋しくなるのが「みかん」。ビタミンCをそのままれ、免疫機能を高める果物です。風邪予防やクエン酸が含まれているので疲労回復の効果もあります。

雑煮いろいろ



雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具も鶏肉やブリ、里いも、小松菜、大根など色々あります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があるのです。

おもちは「よくのびる」ことから、長生きするという願いをこめてお雑煮に入れられるんだよ! 2017年もみんなが健康で過ごせますように★



冬も体を動かそう♪~体力UP~

年末年始はごちそうを食べる機会が多いと思います。食べる量が増えたら、その分運動も必要になります。冬の健康には適度な運動が欠かせないので、できることから始めてみませんか?

- * 家事のお手伝い**
雪かき、掃除機をかける、お風呂そうじなどは意外と体を動かします。お家の人も助かるので、一石二鳥かも?!
- * ストレッチやエクササイズ、筋トレ**
筋肉をほぐしたり、のばしたりするだけでも違います。簡単なストレッチやエクササイズはパソコン等でも見ることができます。ダンスが好きな人は、踊るのもよい運動になりますよ!
- * 冬のスポーツ**
スキーやスノーボード、スケートなど今しかできないスポーツを楽しみましょう。休み明けは各学校でスキー授業があるので、練習を兼ねて行ってみるのもよいと思います♪

栄養教諭のつぶやき...



2016年もあと少しとなりました。クリスマスにお正月の準備と、12月に入ると年越しまであっという間ですね。みなさんの2016年はいがでしたか? 給食でもいろんなことがありました。食に関する指導で各学校を訪問し、子どもたちと一緒に給食を食べました。担任の先生とのお話や、子どもたちの様子などを調理所に持ち帰り、栄養教諭や調理員と相談して、より良い給食が提供できるようにしています。先日は、調理員と一緒に「給食について知ろう」という題材で、給食ができるまで、そして帰ってきた食器や食缶などを洗っている様子までの授業をしました。学習カードの感想では、「給食はいろいろな人の思いが詰まっていることを忘れない」「自分たちのことを思って給食をつくってくれているとわかったので、ちゃんと感謝して食べようと思いました」など、私たちの思いが伝わった感想がたくさんあり、とてもうれしく思いました。私たちは「食」のことを、給食を通じてしっかりと伝えていかなくてはと、改めて感じました。来年も、みなさんに楽しい給食時間を過ごしてもらえるような給食を提供していけるように頑張ります! よいお年を!!!

ニン太の レッツ COOKING♪ ～ふゆやすみ～

年が明けると、また一段と寒さが厳しくなってきます。そんな寒い冬にぴったりの体を温める効果のあるカラダぽかぽかレシピと、休み中に簡単に作れるスイーツのレシピを紹介します♪ お正月に残ったおもちのリメイク方法も参考にしてみてくださいね！

おうちの方とレッツチャレンジ！！

☆☆カラダぽかぽかレシピ☆☆

★豆乳鍋風 (12月の給食メニューから)

材料【4人分】

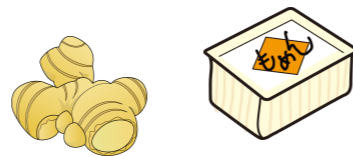
- | | | |
|------------|----------|------------|
| ●豆乳 120cc | ●白菜 120g | ●しょうゆ 大さじ1 |
| ●木綿豆腐 1丁 | ●長ねぎ 30g | ●だし汁 700cc |
| ●鶏肉 60g | ●人参 40g | |
| ●しょうが 大さじ1 | ●みそ 大さじ3 | |

～作り方～

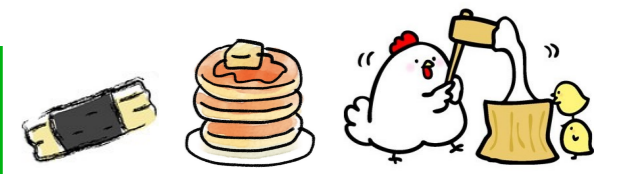
- ①鶏肉はスライスして一口大、豆腐は1cm角に切る。人参はいちょう切り、長ねぎはななめ切り、白菜は1cmにざく切りする。
- ②だし汁の中に鶏肉を入れて煮る。火が通ったら、人参、豆乳、白菜を加える。煮立たせないように火を弱める。
- ③豆腐、しょうゆ、みそ、しょうがを入れて煮る。
- ④最後に長ねぎを入れたら、できあがり。

～ひとくちメモ～

しょうがの効いた、カラダぽかぽかになるあったかメニューです。豆乳や豆腐は、ごちそうを食べて疲れ気味の胃に優しい食材です。原料の大豆は良質なタンパク質であるだけでなく、高血圧や動脈硬化など生活習慣病の予防効果もあります。成長期のお子さんにはもちろん、大人にも必要な栄養がたくさん入った食材です。豆乳を入れるとコクやまろやかさが出ます。また、みそとの相性も良いです。ぜひ、お試しください♪



おせちにあきたら・・・ 『おもち』をリメイクしてみよう☆



手作りおかき

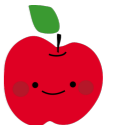
- ① おもちを薄く切って、1～2日干す。
- ② 約180℃の油でカラリとなるまで揚げ、油をよくきる。
- ③ 塩、青のり、カレー粉などお好みの調味料をふって、完成★のりを巻いてもおいしいです。

もちもちホットケーキ

- ① 切りもち100gを細かく切り、牛乳50ccと一緒に耐熱容器に入れてラップをかけ、おもちがとろとろになるまで3～4分ほど温める。
- ② ①に牛乳100cc、卵1個、ホットケーキミックス150gを入れ、よくかき混ぜる。
- ③ 油をひいたフライパンで両面をこんがり焼き色がつくまで焼いたら完成♪



☆☆あまずっぱーいスイーツレシピ☆☆



★かんたんアップルパイ

材料【4人分】

- りんご 2個
- 砂糖 80g
- はちみつ 大さじ2
- レモン汁 大さじ1
- ぎょうざの皮

*お好みでシナモンやレーズン、洋酒を入れてもおいしいですよ★

～作り方～

- ①りんごは皮をむき、芯を取っていちょう切りにする。オーブンを180℃に予熱する。
- ②鍋にりんご、砂糖、はちみつ、レモン汁を入れて木べらで混ぜながら、中火で煮詰める。
- ③りんごが透明になったら、シナモンやブランデー、レーズンなどをお好みで入れる。ツヤが出て来たら火を止め、お皿などに入れ冷ましておく。
- ④ぎょうざの皮1枚にティースプーン2～3杯の②を入れて周りを水でぬらし、もう1枚の皮をかぶせ、周囲をフォークで強く押し付けてフタをする。
- ⑤予熱したオーブンで15分ほどこんがり焼いたらできあがり！温かいうちに食べるのがおすすめです。
※油をひいてフライパンで焼いても、油で揚げてもおいしいですよ。



冬休みも体を温める食べもの、旬の食べものなどから栄養をしっかりとって、元気に過ごしましょう♪

