



たんたん



# きゅうしょくだより

ニン太



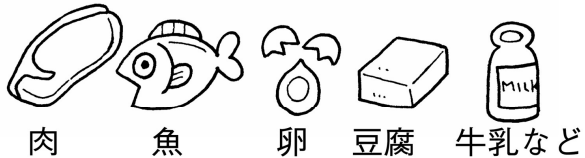
給食に関する質問等は、調理所までご連絡ください。(TEL 22-4008) e-mail : kyuu01@mc.city.iwamizawa.hokkaido.jp



## 冬の寒さに負けない食べ物は...

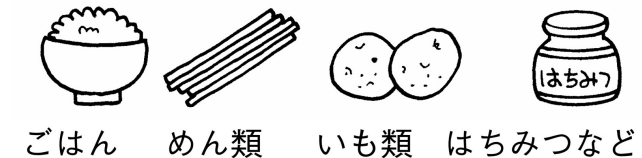
新しい1年がスタートしました。今月の目標は「寒さに負けない食事をしよう」です。年が明けると、寒さが一段と厳しくなります。風邪などの病気にかからないように、次にあげる3つの栄養を取り入れた食事を心がけてみましょう。

**たんぱく質** 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



肉 魚 卵 豆腐 牛乳など

**炭水化物** 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ごはん めん類 いも類 はちみつなど

**ビタミンA・C** 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



にんじん かぼちゃ ほうれんそう  
キウイフルーツ みかんなど

お鍋やスープ、うどんなどにたんぱく質やビタミンを入れると手軽に栄養がとれるからおススメだよ!

## 食に関する指導

### 12月の食に関する指導

- 1日 東小4年生
- 2日 第一小5年生
- 6日 岩見沢小5年松組
- 7日 栗沢小3年生
- 8日 岩見沢小5年竹組
- 12日 緑中1年A組
- 13日 緑中1年B組
- 14日 緑中1年C組
- 15日 第二小1年生
- 16日 北村中2年生
- 21日 第一小6年生
- 北村中3年生



↑ 団子を笹で包む様子

岩見沢小5年生は、栗沢マンマの会の皆さんにお米について郷土料理の笹団子を教えていただきました。

## 栄養教諭のつぶやき...

あけましておめでとうございます。早いもので、今の学年で過ごすのも最後の学期となりました。

さて、「1年の計は元旦にあり」ということわざがあります。「計画や目標は1年の始まりである元旦に立てると良い」という意味で、「最初が肝心」ということです。食生活についても、今年の目標を立て、書いてみましょう!そして、どうすれば目標を達成できるか考えてみてね!

★今年の食生活の目標は?

(例: 朝ごはんを必ず食べる!)

~今月のもくひょう~  
寒さに負けない食事をしよう



## 冬も水分をとろう!

のどが渇いていなくても、水分は失われています。のどが渇いた状態だと、侵入してきた風邪やインフルエンザなどのウイルスを外に排出できなくなります。こまめに水分をとることを忘れずに!!

うがい  
手洗いで

## かぜをやっつけよう!

外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをしましょう。特に今の時期は、帰宅時や食事前だけでなく、意識して洗うことが大切です。



石けてていないに!



のどの奥までしっかり!

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。



12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 レッツ COOKING かねな大根

材料 (4人分)

- ・大根...140g
- ・鶏ひき肉...40g
- ・玉ねぎ...60g
- ・人参...30g
- ・米油...小さじ1
- ・酒...大さじ1
- ・砂糖...大さじ1
- ・しょうゆ...大さじ3
- ・カレー粉...少々
- ・てん粉...小さじ1
- ・みりん...大さじ1
- ・だし汁...500cc

~作り方~

- ① 大根を厚めのいちよう切りにし、下ゆでする。
- ② 玉ねぎはくし切り、にんじんはいちよう切りにする。
- ③ 油で鶏ひき肉を炒め、火が通ったら大根、玉ねぎ、人参、だし汁を加え煮込む。
- ④ 酒、砂糖、みりん、しょうゆ、カレー粉を加え、具材に味が染みるまで煮込み、最後に水で溶いたでん粉でとろみをつけたらできあがり!

今回は献立コンクールで入賞した大根を使ったメニューを紹介します。今が旬の大根をカレー粉を使った味付けで調理した、一味違ったメニューです。カレー粉には体を温める効果があるので、寒い冬にぴったりです。  
ご家庭でもぜひお試しください!

## 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。

★献立コンクール入賞こんだて  
Aコース 24日(火) Bコース25日(水)

岩見沢市の児童が考えた、白玉のつったユニークなシチューです!モチモチとした食感を楽しみながら食べてみてください。

★たんたんの日  
Aコース27日(金) Bコース26日(木)

栗沢でとれた「ヤーコン」を人参とさつま揚げで炒め、きんぴらにして提供します。ごはんによく合うおかずですよ。産地間交流をしている釧路産の鮭も一緒に登場します。

★リクエスト給食(清園中学校)  
Aコース31日(火) Bコース30日(月)

清園中のリクエストは和食のメニューです。だし汁や魚にはホッと心を落ち着かせる効果があるんですよ。

