



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



きゅうしょくだより

1日のスタートは「朝ごはん」から！

今月の目標は「食生活について見直そう」です。冬休みが終わり、新学期が始まって、そろそろ疲れが出てきてはいませんか？食生活を整えるには「朝ごはん」がカギとなります。「朝ごはん」は、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。なので、ただ食べるのではなく、しっかり食べることが重要です。そのために、早寝やしっかり睡眠をとることも、成長期のみなさんには特に大切です。食の指導で「規則正しい食生活をしよう」「1食分の食事について考えよう」を学習した学年は、もう一度思いだしてみてくださいね♪

朝ごはん 食べればいきいき 心とからだ

朝ごはんを食べないと…
脳が栄養失調になる！？



脳は24時間休みなく動いています。朝ごはんをめぐと脳細胞の動きがにぶくなります。



ぼんやりしたり、体温も上がらず、疲れやすくなります。



落ち着けないので、ストレスを感じやすくなり、イライラしやすくなります。

脳は体重の2%の重さしかありませんが、からだに必要な全エネルギーの20%も使っています。からだはエネルギーを脂肪としてたくわえていますが、脳のエネルギー源となるブドウ糖をたくわえることはほとんどできません。夜眠っている間に消費されたエネルギーを朝ごはんでは補わないと、昼間集中力がさがったり、学習の効率がさがってしまいます。

栄養教諭のつがやき…

中学3年生のみなさんは受験をひかえて忙しい毎日を送っていることと思います。しっかり準備してきたのなら大丈夫。あとは本番に向けて体調を整えることが第一です。手洗い、うがい、マスクの着用を徹底し、食事はバランスよく食べましょう。また、頭の働きを良くするためにも、朝ごはんは必須です！消化・吸収がゆっくりで腹持ちの良い「ごはん」+おかずの組み合わせがおススメです♪素敵な春を迎えるためにも、あと一息！ファイト！

食に関する指導

1月の食に関する指導

23日 栗沢小1年生

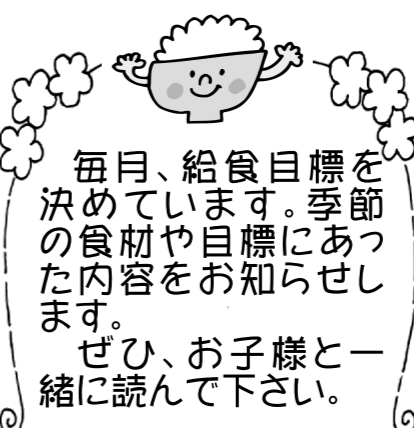
27日 北村小3・5年生

志文小5年生

北村小の3・5年生、志文小の5年生は、釧路市の漁師さんの出前授業を受けました♪



～今月のもくひょう～
食生活について
見直そう



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。

給食試食会のお知らせ

日時 平成29年2月17日(金) 11時～
場所 岩見沢市立学校給食岩見沢共同調理所
食数 先着20食 (1食 284円)(当日徴収します)
申し込み 学校給食課管理係まで(22-4008)
献立 山型スライスパン・牛乳・岩農ポトフ・白身魚フライ
ヤーコンサラダ・バックタルタルソース

1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 ♪ 白玉モチモチシチュー

材料 (4人分)

- ・冷凍白玉餅…80g ・バター…大さじ1
- ・じゃがいも…100g ・乾燥パセリ…少々
- ・玉ねぎ…160g ・シチューの素…80g
- ・にんじん…40g ・こしょう…少々
- ・鶏むね肉…40g ・コンソメ…小さじ1
- ・牛乳…160cc ・鶏がらスープ…400cc
- ・スキムミルク…小さじ1

～作り方～

- ①じゃがいもと玉ねぎは角切り、にんじんはちょう切りにする。鶏むね肉は野菜に合わせて一口大に切る。
- ②鍋を熱し、バターを入れて鶏むね肉を炒め、玉ねぎとにんじん、じゃがいもを加えてよく炒める。
- ③鶏がらスープを入れる。沸いたら、コンソメ、牛乳、スキムミルクを入れて弱火で煮る。
- ④シチューの素、こしょうを入れて煮る。
- ⑤冷凍白玉餅を入れて柔らかくなったらか乾燥パセリを散らして、できあがり♪

今回は、献立コンクールで入賞した、食感が楽しいシチューを紹介します。甘く優しい味付けのシチューの中に、もちもちとした白玉餅が口の中であとろける、寒い季節にぴったりのあったかシチューです。白玉餅の代わりに、お正月に残ったお餅でつくってもおいしいかも♪

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。「こんだてひょう」とあわせてご覧ください。

★節分献立 Aコース2日(木) Bコース3日(金)
2月3日は「節分」です。豆まきをして鬼や悪いものを家から追い出すのはみなさんも知っていると思いますが、西日本の方では、いわしの頭をひいらぎの枝にさして、家の門などに飾る風習があり、魔よけの意味があるそうです。給食ではそれにちなんで、節分豆の他に、いわしのみぞれ煮がつかます。

★のりの日献立 ABCコース6日(月)
2月6日は「海苔の日」です。海苔は古代から貴重な食べ物として大切にされていました。今では和食には欠かせない食材のひとつですね。ごはんを巻いて、手巻き納豆にして食べよう！

★明成中リクエスト
Aコース10日(金) Bコース9日(木)
明成中はラーメンのリクエストです♪ちよっぴり辛いタンタン麺での登場です。ダイダイというみかんの仲間のデザートにも注目です。

★たんたんの日
Aコース16日(木) Bコース17日(金)
栗沢でとれた「ヤーコン」と、岩見沢農業高校で育った豚肉の登場です。豚肉のうまみで、野菜もよりおいしく食べられるポトフになっていますよ！味わって食べてみてくださいね♪