

5月

平成27年度 岩見沢市教育委員会 学校給食課



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

今月のもくひょう



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ください。

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カ月☆☆

新学期が始まって1カ月がたちました。新しい学年の生活にはもう慣れましたか？給食を食べてみて、好きな食べ物が増えたでしょうか？ときには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ね。



岩見沢小学校の1年生みんな良い顔して食べているね

1年生も、モリモリたくさん給食を食べてますよ！！

これから9年間、食べ物のことやマナーについてなどたくさんのお話を一緒に勉強していこうね！

カラダ・いきいき・ラボ

「ラボ」とは、「教室」や「研究室」という意味です。普段なにげなく食べているものが自分の体にどう関わっているのか？を知り、毎日いきいき過ごすための知恵にしてほしいと思います。

5月 『運動会だ！スタミナもりもりメニュー』

Aコース:28日(木) Bコース29日(金)

☆バーガーパン・アスパラとお豆のポタージュ・ハンバーグ(ハンバーグソース)・コーンサラダ

●たんぱく質…豚肉・大豆

別名「プロテイン」ギリシャ語でチャンピオン(第一人者)という意味です。その名の通り、たんぱく質は体の活動に重要なカギをにぎっているのです。体をつくるものになったり、スタミナのものになります。

●ビタミンB1…豚肉・大豆

足りなくなると、疲れやすく、イライラしたり、食よくなくなったりしてしまいます。

●アリシン…玉ねぎ

疲れをとったり、食よくを増進させてくれます。

●アスパラギン酸…アスパラ

疲れやだるさをとると言われています。

●チロシン…大豆

集中力を高めたり、ストレスや疲れをやわらげる働きがあります。

しっかり食べて
自分の力を思いっきり
だしきれるようにしよう!!

きゅうしょくのマナーまもれているかな？

マナーはみんなが楽しくきゅうしょく時間をすごすためにとても大切です。見直してみよう！

給食時間はこう過ごそう！



こんな人はいませんか？



4月に登場した人気の献立から紹介するよ！！

ニン太のレッツ COOKING ♪

鶏肉のねぎソースかけ

材料【4人分】

- からあげ…8個【1人2個】
- 長ねぎ…1/2本
- 三温糖…大さじ1杯
- 酢…大さじ1杯
- 醤油…大さじ1杯と1/2
- 水…1/2カップ
- 一味唐辛子…少々

～作り方～

- ①からあげを揚げておく。【手作りなら薄味で、市販のものでもOKです。】
- ②長ねぎは小口切りにする。
- ③水を鍋で沸かし、三温糖、醤油、酢を入れて調味する。
- ④長ねぎ、一味唐辛子を入れて火を止める。
- ⑤④からあげをからめて、できあがり。

子どもたちにもとっても人気でした！酢のさっぱり感とピリ辛がごはんによく合います。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」と合わせてご覧ください。

☆こどもの日献立

Aコース 7日(木) Bコース 8日(金) かしわもちがです!!

→かしわの葉は、若葉がでるまで古い葉が落ちないことから「家系が途切れない」という意味で、かしわもちを食べるようになったようです。

☆たんたんの日献立

A・Bコース 11日(月)

→岩見沢産の玉ねぎと手造りみそを使用した豚汁がです。

季節の野菜のなばなもつきますよ!

☆こんにゃくの日献立

Aコース 29日(金) Bコース 28日(木)

→こんにゃく芋の植え付けが5月に行われることから

「こん(5)にゃ(2)<(9)」の語呂合わせで5月29日がこんにゃくの日になったそうです!