

# 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

食べ物の働きを知ろう!!

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。

### 12月の献立コンクール入賞作品

#### カレーホットサラダ

Aコース8日(火) Bコース9日(水)  
岩見沢のある地場産物をいれています。それは…ヤーコンです!カレー粉だけでなく、みそが入っていたりなど、味付けも工夫されています♪

#### 岩見沢ベジータ汁

Aコース17日(木) Bコース18日(金)  
野菜がたっぷりでなんと、おもちも入っています!食べごたえのある汁物です★

### ~11月の食に関する指導~

2日	志文小	6-1	17日	南小	5年生
5日	志文小	6-2	18日	中央小	5年生
	北村小	6年生	19日	南小	2年生
9日	志文小	6-2		美園小	4年生
10日	美流渡小	全校	20日	第二小	5年生
11日	東小	2年生		岩見沢小	6年生
	美園小	3年生	24日	明成中	1-A
12日	志文小	2年生	25日	明成中	1-B
	岩見沢小	2年生	27日	第一小	4年生
13日	志文小	2年生	30日	栗沢中	2年生
16日	美園小	5年生		第一小	5年生

11月は「給食について知ろう」や「もったいない」、「なぜ食べるのだろう」等についての授業をしました。みなさんが、生産者や給食をつくる人への感謝の気持ちをもって食事をするようになっていければいいと思います!!

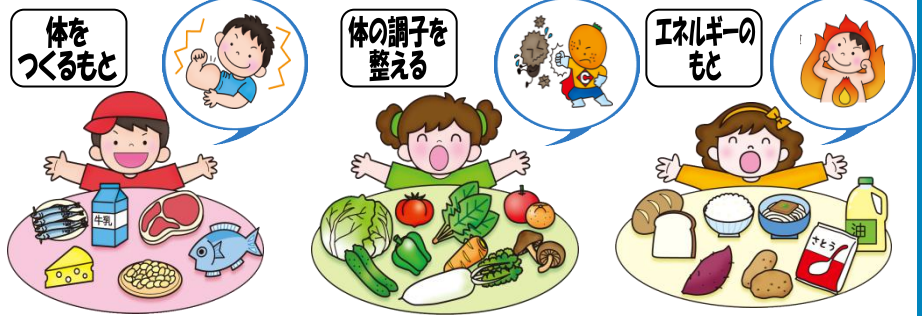
### Aコース10日(木)、Bコース11日(金)はセレクト給食です!

今回は「かぜに負けない」をテーマに4種類のデザートの中から1つを選んでもらいます。※実施しない学校ではブルーベリータルトがつかます。

## 食べ物の働きを知ろう!!



食べ物は、体の中での働きによって、『赤・緑・黄』の3つの仲間に分けられます。健康な体づくりのためにも、1つのものをたくさん食べるのではなく、毎日の食事ではいろいろな食品をとるようにしましょう。



赤:肉や魚、たまごなど 緑:野菜や果物など 黄:ごはんやパン、めん、油など

11月に登場した献立から紹介するよ!

## ニッポンのレッツ COOKING♪

### 岩見沢産野菜のまるやがツナじゃが

- 材料【4人分】 ツナ水煮…100g しらたき…50g 玉ねぎ…1個 人参…中1本 じゃがいも…中3個
- 調味料【4人分】 三温糖…大さじ2 米ぬか油…大さじ1 酒…大さじ2 みりん…大さじ2 しょうゆ…大さじ3 みそ…小さじ1 だし汁…2カップ

#### ~作り方~

- ①玉ねぎはスライス、人参はいちょう切り、じゃがいもはひと口大に切る。しらたきは、塩もみして洗い、5cmほどに切る。ツナは、水気を切って開けておく。
- ②鍋に米ぬか油を入れて熱し、玉ねぎ、人参、しらたきをいれて炒める。
- ③水気をよくきったツナをいれて炒める。
- ④じゃがいもをいれて炒め、だし汁をいれて煮る。
- ⑤じゃがいもが煮えてきたら、三温糖、酒、みりん、しょうゆ、みそ、塩を入れて調味する。味が染みるように、弱火で煮込む。
- ⑥たまにかき混ぜて、味が染みたら、できあがり。

今回は、第11回学校給食献立コンクールで入賞した献立の紹介です。『肉じゃが』の肉をツナに変え、隠し味にみそを入れることによって、ツナのくさみがなくなり、深いうまみがうまれます。いつもの肉じゃがを少しアレンジして、『ツナ』で作ってみませんか??

### 12月17日(木)は市民対象の学校給食試食会を開催します。

献立コンクールに入賞した『岩見沢ベジータ汁』が登場します。ぜひ、ご参加ください!!詳しくは市の広報12月号をご覧ください。

## 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。

### 12月『寒さ本格化!かぜに負けるなメニュー』

Aコース:14日(月) Bコース:15日(火)  
☆ごはん・どさんこ汁・厚焼きたまご・かぼちゃの煮物・味付けのり

#### ビタミンC・たんぱく質

かぼちゃに含まれているビタミンCは、ウイルスや細菌に負けない力を高めるため、かぜを予防してくれます。かぼちゃは、たんぱく質がたっぷりの鶏肉と食べると免疫力アップに効果的!!たんぱく質には、寒さで消耗した体力を回復する働きもあります。

#### ビタミンA・硫化アリル

ビタミンAは人参やかぼちゃなどに多く含まれています。のどや鼻などの粘膜や皮ふを健康に保つのに役立つため、自分自身の体を守る力を高めることにもつながります。長ねぎ、玉ねぎ、にんにくに含まれている硫化アリルには、体を温めて汗を出す働きがあります。また、疲れを回復させてかぜを吹きとばしてくれる効果があります。

『たまご』は、たんぱく質、ビタミンA、B2、ミネラルなどがたっぷり含まれています。

## 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。

### 冬至の日 Aコース 14日(月) Bコース 15日(火)

冬至の日は1年の中で1番昼の時間が短い日です。かぼちゃは「なんきん」とも呼ばれ、冬至に「ん」のつくものを食べると幸運になれるといわれています。この日は、なんきん(かぼちゃ)を使った「かぼちゃの煮物」がです。

### たんたんの日 Aコース 17日(木) Bコース 18日(金)

岩見沢産のじゃがいもと玉ねぎを使った「岩見沢ベジータ汁」が登場します。全部で8種類の具材が入っているよ★何が入っているかわかるかな?

### クリスマスの日 Aコース 18日(金) Bコース 17日(木)

少し早いですが、クリスマスメニューが登場します!!デザートにはクリスマスケーキがつかますよ♪お楽しみにね!!