

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

寒さに負けない
食事をしよう!!

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月の食に関する指導~

2日	東小	5年生	10日	北村中	2年生
3日	幌向小	5年生	11日	北村中	3年生
4日	北村小	6年生		第一小	6-1
7日	第一小	6年生	14日	緑中	1-C
8日	岩見沢小	5-1松	15日	緑中	1-B
9日	岩見沢小	5-1竹		第二小	1年生
	第一小	6-2	16日	緑中	1-A
	北村中	1年生	18日	中央小	6年生

12月は「なぜ食べるのだろう」や「郷土料理を考えよう」、「お弁当づくり」等についての授業をしました。食べ物の働きや食文化などについて知り、みなさんが毎日をもっと元気に過ごしたり、楽しい食事の時間にしていただけたらと思います!!

もし、かぜをひいてしまったら?

かぜをひいてしまった場合は、エネルギー補給を心がけ、胃腸の機能が低下しているの、なるべく消化の良いものを食べよう。
※水分もしっかりとってね。

★安静にして、ゆっくり体を休めることもポイントです!!



◆◆寒さやかぜに負けない体をつくらう◆◆

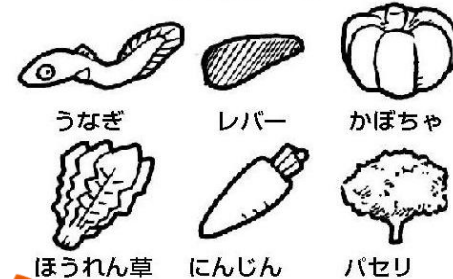
①たんぱく質

体力をつけて、寒さに対する抵抗力をつけます。



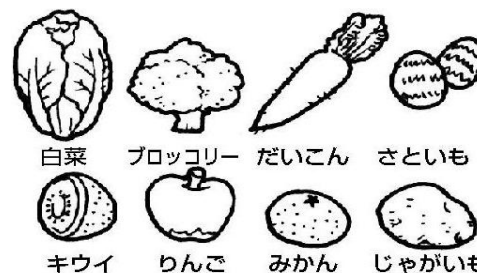
②ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぎます。



③ビタミンC

疲労回復に役立ちます。かぜをひきにくくする効果もあるよ。



で、寒さやかぜに負けない
体づくりをしよう★

免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれているよ。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう♪

12月に登場した
献立から紹介するよ!

キムチラーメン

- 材料【4人分】 調味料【4人分】
- キムチ...100g
 - 豚もも肉...100g
 - メンマ...20g
 - ぶなしめじ...20g
 - 玉ねぎ...1個
 - おろしにんにく...大さじ1
 - 茹でラーメン...4人分
 - 三温糖...小さじ2
 - しょうゆラーメン
 - スープ...100ml
 - こしょう...少々
 - しょうゆ...小さじ1
 - スープストック...小さじ1
 - 鶏ガラ...1回分
 - 水...1.5L

~作り方~

- 鍋に水、鶏ガラを入れて、だしをとっておく。
- 玉ねぎはスライス、ぶなしめじは石づきをとってほくす。
- 別の鍋に豚肉とにんにくを入れて炒める。
- ①を加え、沸いたら③と玉ねぎ、メンマを入れてアクをとる。
- 三温糖、ラーメンスープ、スープストック、こしょう、しょうゆで調味する。
- キムチとぶなしめじを入れて一煮立ちさせ、味見をし、茹でたラーメンに汁をかけて
出来あがり♪

12月のリクエスト給食で登場したキムチラーメンの紹介です。キムチのピリ辛が、食欲をそそります。また、豚肉とにんにくでスタミナがつきますよ。子どもたちからも人気の高いメニューです。ぜひ、ご家庭でもお試し下さい!!

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、毎日をいきいき過ごすための知恵にしてほしいと思います。

1月『寒さに負けない、体ほかほかメニュー』

Aコース: 22日(金) Bコース: 21日(木)
☆ごはん・小松菜のみそ汁・豚肉しょうが炒め・ピリ辛大根

ショウガオール

しょうがの辛味成分、ショウガオールには血の流れを良くする働きがあり、小松菜と一緒に食べると更に効果的!! また、ピリ辛大根に入っている唐辛子には体を芯から温めて、元気をアップさせる働きがあります。

寒さによって体力も消耗してしまうので、「疲労回復のビタミン」と言われているビタミンB1をたっぷり含んだ豚肉で、さらに元気をアップさせよう♪

私たちの体は、寒くなると血管をきゅっと縮めて体温が逃げるのを防ごうとします。血管が縮まることで、血の流れが悪くなり、頭痛やめまい、関節の痛みなどの症状に悩まされることも。血の流れをよくして、体の内側から温まろう!!

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。

たんたんの日 A・B共通 25日(月)

岩見沢産のじゃがいも(男爵)と玉ねぎを使用します。男爵はでん粉質が多く、ホクホクしているのが特徴です。玉ねぎは、加熱することにより甘くなるので、男爵のホクホク感と合わせて甘みに注目しながら食べて下さい♪