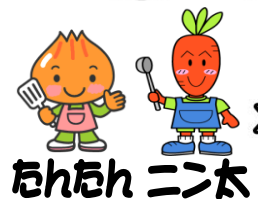


2月

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

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。

1月に登場した
献立から紹介するよ!

～食生活を見直してみよう～

★毎日の生活をふり返り、しっかりできているかチェックしてみましょう。

 3食しっかり食 べている。 ()	 よくかんで食 べている。 ()	 苦手なものにも 挑戦している。 ()	 おやつは量を 決めて食 べている。()
-----------------------------	----------------------------	-------------------------------	--------------------------------

なぜ食事は大切なんだろう?

栄養バランスの良い食事をとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。特に朝ごはんには、睡眠モードから活動モードに切り替え、脳や体を目覚めさせ、朝から1日を元気にスタートする働きが!!勉強や運動を充実してとりこむためにも、3度の食事をしっかりととりましょう!!

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。

節分の日 Aコース3日(水) Bコース2日(火)

節分といえば豆まき!!いり豆を「鬼は外、福は内」のかけ声と一緒にまき、自分の年の数だけ食べて無病息災を願う行事です。給食では「黒糖大豆」が登場しますよ!

たんたんの日 Aコース8日(月) Bコース9日(火)

栗沢産のヤーコンと産地間交流をしている釧路でとれた鮭がでます!!

岩農豚の日 A・B共通17日(水)

岩見沢農業高校の高校生が育てた豚肉を使用した「岩農ポトフ」にご注目!!豚もも肉と豚バラ肉のうまみで野菜もより一層、おいしく食べられますよ!ポトフには岩見沢産の玉ねぎも入っています。



ありがとうございます!!

地元で根差した企業として、学校給食に使ってほしいと、市内にあるスターゼンミートプロセッサー(株)石狩工場さんから北海道産の豚もも肉300kgが寄贈されます!!この豚肉は、Aコース9日(火)、Bコース8日(月)のポークカレーに登場します。ありがとうの気持ちをこめて美味しくいただきますよ!!お楽しみに♪

2月23日(火)は市民対象の
学校給食試食会を開催します。



今回は『米粉スープカレー・チキンカツ・ミルクキューブフルーツ』が登場します。これから入学されるお子さんが食べる給食について知りたい、久しぶりに給食を食べてみたい等、理由はなんでも結構です!!気軽にぜひ、ご参加ください♪詳しくは市の広報2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、毎日をいきいき過ごすための知恵にしてほしいと思います。

2月『学力アップ?！脳のはたらきばっちりメニュー』

Aコース：3日(水) Bコース：2日(火)
☆ごはん・にらのみそ汁・さんまのうまか煮・切干大根の炒め煮・節分豆

集中力を高めて勉強するためには、まず脳へのエネルギー補給が大切です。ごはんには、脳のエネルギーのもとであるブドウ糖がたくさん含まれています。

モリモリごはんを食べて、脳にエネルギーチャージをしよう!

DHA・EPA

さんまの脂に多く含まれているDHAとEPAは、血の流れを良くし、脳の働きを活性にする働きがあります。そのため、集中力・記憶力をアップさせるのに役立ちますよ!!

レシチン

大豆に含まれているレシチンは脳細胞の栄養となります。精神を安定させ、集中力・記憶力・判断力を高めるので、勉強もはかどるかも?!

ニッ太のレッツ COOKING♪ 岩見沢呉汁

材料(4人分)

- 大豆(乾燥)…50g
- 油揚げ…2枚
- 玉ねぎ…1個
- 長ねぎ…1本
- 人参…中1/2本
- みそ…大さじ4
- 干しいたけ…3g
- かつお節・昆布
- ごぼう…中1/2本
- 突きこんにゃく…適量(だし用)
- …50g

～作り方～

- ①大豆は洗い、水から煮て沸騰してから10分程煮る。
- ②玉ねぎは乱切り、人参はいちょう切り、ごぼうはささがき、長ねぎは小口切り、油揚げは一口大、干しいたけは戻しておく。
- ③かつお節と昆布でだしを取っておく。
- ④③に大豆、玉ねぎ、人参、ごぼう、干しいたけ、突きこんにゃく、油揚げを入れて煮る。
- ⑤具が煮えたら、みそを溶き入れる。
- ⑥長ねぎを入れて、ひと煮立ちしたらできあがり。

呉汁とは、大豆を煮てすりつぶしたものを「呉」、その「呉」で作った汁物のことをいいます。

給食では、すりつぶさずに大豆そのままの形を楽しめるように作っています。しっかりとただだしに大豆や野菜のうまみたっぷりの汁で体の中から温まりませんか?