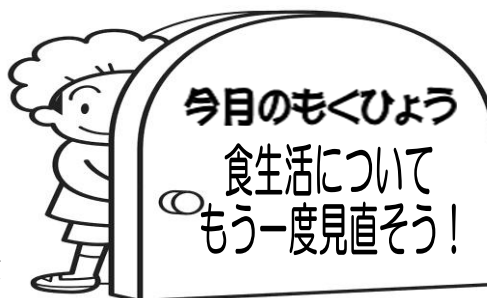
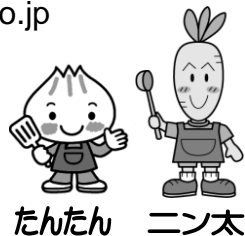


2月の給食だより

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)



★2月の献立★
 ★コンクール作品★
 Aコース 12日(木)
 Bコース 13日(金)
 「スタミナなっとう どんぶりんの具」

給食費は期日までの納入をおねがいたします★

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。



ぜんぶ〇がつくかな？

①朝ごはんを毎日しっかり食べている！

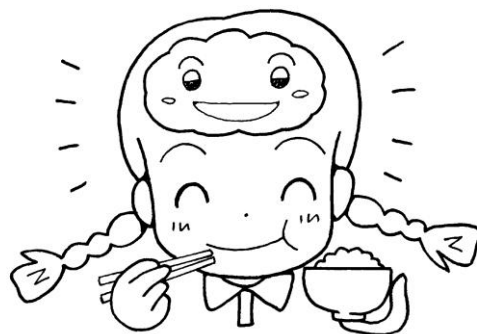
②間食は量を決めて食べている！

③“ながら食べ”はしていない！



1 朝食の大切さも考えよう

朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に動きだします。



2 エネルギー量の多い菓子は…

スナック菓子などを食べる時は、食べすぎないように1食分を皿に取りわけたり、あらかじめ小さなサイズのものを購入しましょう。



☆2月の特別こんだて☆

Aコース4日、Bコース3日は、第一小の5年生が考えてくれた献立が登場します。テーマは『ほっかほかスノーメニュー』！岩見沢産野菜カレー、さつまいもマヨソテー、スノーフルーツポンチです。以下、5年生のコメントです☆

『岩見沢野菜カレーは、岩見沢の野菜をたくさん使った栄養満点のカレーです。ヤーコンやかぼちゃなどの野菜も入ってます。かくし味の〇〇〇汁には気づけるかな？

スノーフルーツポンチは雪をイメージした白玉や雪がとけるような杏仁豆腐に注目！さつまいもマヨソテーは食べやすいようにさつまいもを一口サイズにカットしました。マヨネーズをお好みで和えて食べて下さいね。』

想像力豊かな楽しいメニューです。どうぞお楽しみに！！



★2月4日(水)に学校給食試食会が開催されます★

- 日時 2月4日(水) 11:00～
 - 場所 岩見沢共同調理所 岩見沢市東町1条1丁目1番地8
 - 費用 1人 284円
- ※定員20名(先着順)



今回は、第一小5年生が考えてくれた特別献立が試食の献立となっております。普段お子さんが食べている給食を食べてみたい、これから学校に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…等々。理由はなんでも結構です。この機会にぜひお越し下さい♪

2月のセレクトこんだてはデザートです。今回は“和”をテーマに4種類のデザートを選択できるようにしました。たい焼き、スイートポテト、米粉クレープ、いよかんフレッシュと、どれもおいしそうですね♪好きなものを1つ選んでください。(※セレクトを実施しない学校では、いよかんフレッシュがつかますよ。)

3 太りやすいながら食べるに要注意

テレビを見ながら 本を読みながら テレビゲームをしながら



食べながら、何か別のことをしていることはありませんか？ こうした食習慣ではきちんと味わうことができず、食べたという満足感が得られません。だらだらと食べすぎてしまい、肥満を招くことにつながります。

おいしい野菜



今月のおいしい野菜献立

今月の旬野菜は「玉ねぎ」、「ヤーコン」です。

- ★Aコース23日(月)
- ★Bコース24日(火)

『ヤーコン丼の具』

玉ねぎとヤーコンたっぷりのヤーコン丼が出ます。みそしょうゆで香ばしく炒めた玉ねぎとヤーコンでごはんがすすみますよ。



今月の注目メニュー

◎節分の〇こんだて

→ ABコース 2日(月)
節分の日には鬼が逃げるようにといわしを玄関に飾る風習があります。今回は「いわしの梅煮」、「節分豆」が出ます。

◎たんたんの〇こんだて

→ ABコース 18日(水)
岩見沢農業高校の高校生が育てた豚のお肉を使用した岩農ポトフが登場します。WLDという3元豚の品種です。豚のうまみで野菜もよりおいしく食べられますよ。味わって食べて下さいね。

パン甲子園入賞作品のソイブレッドは岩見沢農業高校の高校生が考えたもの。“ソイ”は、英語で“豆”という意味です。岩見沢産の黒干石と、味噌を使ったパンが出ますよ♪



▲あと2カ月ほどでお肉になります。