

4月

e-mail : kyuu01@mc.city.iwamizawa.hokkaido.jp

岩見沢市教育委員会 学校給食課

平成25年度



tantan

# 給食たより



Nintai

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)  
メールでも構いません。

## \* 学校給食のキャラクターを紹介します \*

わたしは、tantanといひます。岩見沢でたくさんとれる玉ねぎからうまれました。お料理大好き！おたよりに登場したり、教室におじゃましてみんなが楽しい給食時間を過ごすよう頑張ります！



tantan

ぼくは、tantanの友達、Nintaiといひます。ぼくは、給食でたくさん使われる人参からうまれましたよ。真っ赤な色は元気のしるし！みんなよろしくね。



Nintai



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。

入学・進級おめでとうございます

## 平成25年度の給食がはじまります！

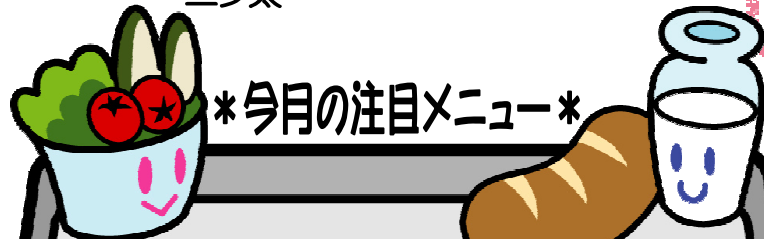
安全・安心・おいしい給食をモットーに今年度もがんばります。昨年度より調理業務を民間委託(東洋食品)しております。高い調理技術としっかりとした衛生管理のもと毎日の給食を作っています。子ども達の笑顔があふれるような給食時間となるようスタッフ一同力を合わせて努力してまいります！



東洋食品調理スタッフ

私たちが毎日の給食を作っています。ひとつひとつ心を込めて調理しています。たくさん食べてもらえると嬉しいです！

\*詳しい給食の内容につきましては、別冊「安全・安心！おいしい学校給食」をご覧ください



## \* 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。裏面の「献立表」と合わせてご覧ください！

**\* たんたんの日 \*** → Aコース 17日(水) Bコース 16日(火)

岩見沢でとれる「地場産物」を使った献立です。

今月は、手造りみそ・米・玉葱に注目して食べてみましょう！

**\* お祝い献立 \*** → Aコース 25日(木) Bコース 26日(金)

黒米を入れた、ほんのり赤紫色のお赤飯と産地間交流の紅ずわいがのてっぽう汁でお祝いです！※岩見沢市と釧路市では物資の交流をしています

**\* 世界の給食「ウガンダ」 \*** → ABコース 30日(火)

ウガンダでは、栄養補給のために豆を使った給食が多いそうです。今回は、ウガンダで人気の「白いんげん豆のトマト煮」を再現します！

栗沢まんまの会さん【お米のお話】



志文小 新6年生

## 栄養士のつびやき...

まず一口かじってみよう！

昨日、何食べましたか？うーん...もう思い出せないよっていう人がたくさんいるのではないのでしょうか？「食べること」毎日することがたくさんあるけれど、これはその中でもとても大切なことのひとつです。

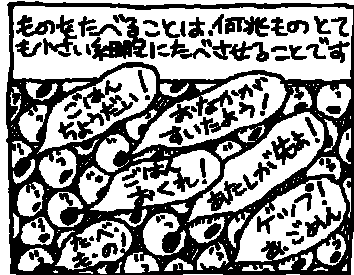
## 今自分の体は、どんな食べ物を必要としているのだろうか？

私たちの体は、たくさんの細胞から成り立っていて、細胞はいつも手入れが必要です。しかし、私たちの好きな食べ物と細胞が必要としている食べ物とは同じとは限らないのが困りものですね。

残っているその食べ物...細胞が必要としているかも知れません。まずは、色々な食べ物をひとくち、口に運んでかじってみてください。そして、どんな味かな？って感じて欲しいなあ~

\*アレルギー等で体質に合わない食べ物は食べないよう気をつけてください。

たべることっていうのは、単に口にものを運ぶための腕の運動じゃないんだよ...



その食べ物は、何れもそのとて...

## 食育

食に関する指導のために、年間を通じて栄養士がそれぞれの学級へ訪問し、食べ物の働きやおやつ選び方、調理実習など食全般について授業をします。

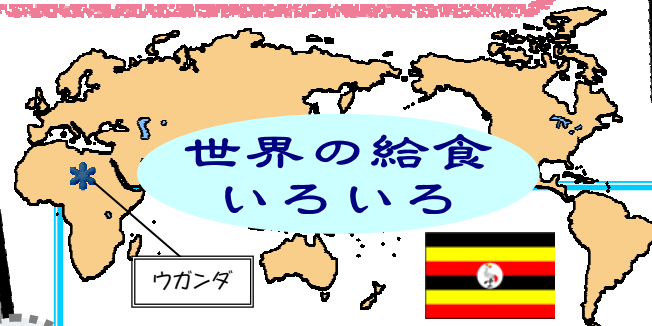
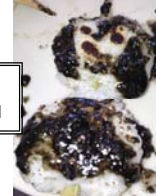
また、調理員さんも子どもたちと一緒に給食を食べたりもしています。

「食」により関心を持ってもらえるようにと、第9回学校給食献立コンクールを実施する予定です。6月ごろ募集しますのでご応募お待ちしております。今年度は、新たな食育教室も計画をたてておりますので、随時ご案内をしていきますので、お気軽に参加していただくと幸いです！

## 3月21日に志文小5年生で実施した食指導の様子！

お米を使った和菓子作りをしました。栗沢の農家グループまんまの会のみなさんに「五平餅&笹茶」を教えていただきました。うるち米から餅が...、くるみみそがとってもおいしい...笹って使い道があるんだあ...などなど新しい発見がたくさんありました。子どもたちは、たくさんの地域の方々に支えられて豊かに育っています！今年度も実施します。

5-14班:力作「雪だま五平餅」



## 世界の給食いろいろ

ウガンダ



みんなの大好きな給食時間。世界で最も古い学校給食は1720年、フランスの私立学校で実施されたそうです。19世紀中ごろになると、貧困児童を救うために各国に広まりました。世界のみんなは、どんな給食を食べているのかな？今年度は、いつも食べている自分の給食を振り返りながら世界の給食をのぞいてみましょう。さて、4月は「ウガンダ」の給食です。ウガンダでは、毎日の給食は、子ども達の親や地域の人が学校に来て作ってくれます。主食は、とうもろこしの粉をお湯でねった「ポシヨ」というのだそうです。普段の食生活で不足するビタミンとたんぱく質を豆の煮物や給食で補っているそうです。



## 鶏肉のみそからめ

【材料 4人分】

- ・鶏肉のからあげ...8個
- ・揚げ油適量
- ・手造りみそ(岩見沢産)...大さじ1
- ・三温糖(砂糖)...大さじ1
- ・水...大さじ1
- ・みりん...大さじ2分の1
- ・ローストアーモンドスライス...小さじ1

※ローストアーモンドがない場合は、スライスアーモンドをオープンまたはトースターで10分程度焼いておく

## 【作り方】

- ① 鶏のから揚げは、油で揚げておく
- ② みそ・砂糖・みりん・水を鍋に入れて、焦がさないように煮つめる ※味、とろみをみながら水を加減する
- ③ ②にアーモンドを入れて混ぜる
- ④ ③に鶏のから揚げを入れてからめてできあがり！

◆ポイント → から揚げが残ったときや冷凍やお惣菜から揚げを素敵に変身させるアーモンドみそです。ごはんがススムみそたれです。ぜひ、お試しください！

アーモンドは、天然のサプリメントと呼ばれるほど栄養のバランスが優れた食品です。1日10粒程度、毎日のおやつに食べるといいですよ。