

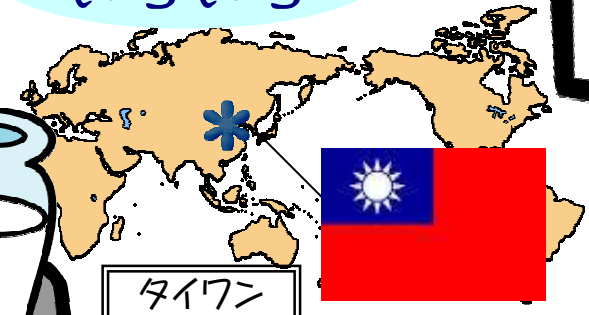
給食たより

たんたん ニン太

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。

今年度のテーマ献立

世界の給食 5月は いろいろ



マナーを守って楽しい給食にしよう!

給食目標

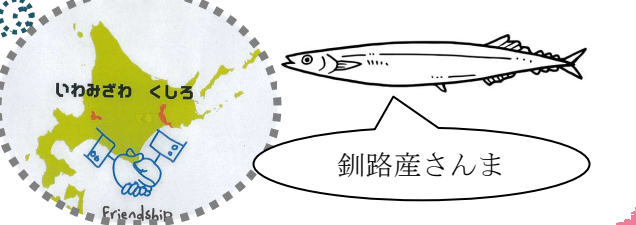
毎月、給食目標を決めています。季節の食材や目標にあった内容をお知らせします。ぜひ、お子様と一緒に読んでください。

マナーを守って食べようね!

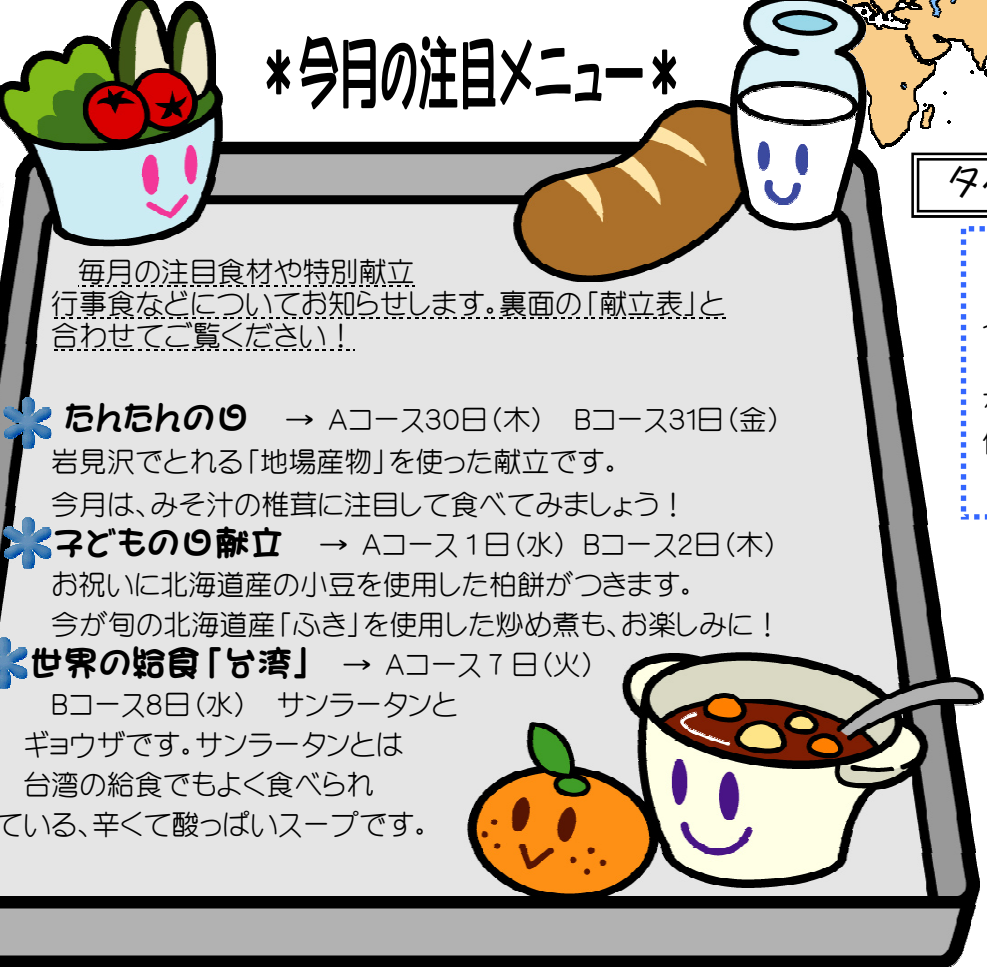


釧路がしげ続きでとれなかった「ベニズワイガニ」今度こそつぼう汁として提供します!

5月の「産地間交流給食」はさんまの竜田揚げです。釧路産のさんまを使っています。岩見沢市と釧路市は、物資の交流をしています。



今月の注目メニュー



- *たんたんの♡ → Aコース30日(木) Bコース31日(金) 岩見沢でとれる「地場産物」を使った献立です。今月は、みそ汁の椎茸に注目して食べてみましょう!
- *子どもの♡献立 → Aコース1日(水) Bコース2日(木) お祝いに北海道産の小豆を使用した柏餅がつきます。今が旬の北海道産「ふき」を使用した炒め煮も、お楽しみに!
- *世界の給食「台湾」 → Aコース7日(火) Bコース8日(水) サンラータンとギョウザです。サンラータンとは台湾の給食でもよく食べられている、辛くて酸っぱいスープです。

5月は「台湾」の給食です。台湾の給食は「栄養ランチ」などと呼ばれることもあり、地元の野菜をたっぷり使用した献立もあるそうです。今月の献立で紹介する「サンラータン」は、中国の四川料理です。肉と野菜をこしょうや酢で味付けした、酸味と辛みのあるスープです。さっぱりした味付けで、野菜もたくさん食べられて疲れをとってくれる1品です。疲れやすい5月には最適です!

栄養士のつぶやき... どれだけ食べようか 食育 はじめてのきゅうしょく

どのくらい、ものを食べたらいいのかな?

わたしたちは、食べものからエネルギーをとって、眠っている時も、歩いている時も、笑っている時も一日中、そのエネルギーを燃やし続けています。だから、食べものからとるエネルギーの量は使う量と同じでなければなりません。そのエネルギーは人によっても違うし、運動量によっても違います。もし、あなたが遠出して一日中、自転車に乗っているような場合は、雨の日に家の中で本を読んでいるより、ずっとたくさんのエネルギーをつかいます。栄養のバランスがとれた食事を、身体が求めているエネルギーを補充してあげましょう!

11日から幌向小学校をスタートに、新1年生の給食が始まりました。献立は「中華丼、ポークシューマイ、もやしのナムル、牛乳」でした。幌向小の一年生は「おいしい!」、「私、これが好き~!」と笑顔で食べてくれる子、「おかわり!」と、たくさん食べてくれる子が何人もいました。小学校1年生の皆さんには、これから9年間、食べ物について学びながら、楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。

幌向小1年生「完食!」



自分でおにぎり

【材料 4人分】

- ごはん...おちゃわん 4膳
- 焼きのり...4つ切り 8枚
- 《鶏そぼろ》
- 鶏ひき肉...100g
- 長ネギ...4分の1本
- ごぼう...4分の1本
- 白炒り胡麻...少々
- 醤油...小さじ2
- みりん...小さじ1
- 砂糖...小さじ1杯半

【作り方】

《鶏そぼろ》

- ① 長ネギ、ごぼうをみじん切りにする
- ② 鶏挽肉、ごぼう、長ネギを炒め、味付けする
- ③ 最後に白胡麻を合わせる

※鶏そぼろを、ごはん混ぜたり、具にしておにぎりをつくり、のりをつけたら、出来上がり!

おにぎりの中身は 鮭や梅も良いですね。わかめごはんや、五目ごはんでも挑戦してみてくださいね!

おにぎりの作り方



ごはんをビニールの袋に入れる。袋の上から形を整える。海苔を付けて完成!

