

9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

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。



たんたん



ニン太

給食たより



『五感』とは？

「視覚(見る)」「聴覚(聴く)」「嗅覚(嗅ぐ)」「味覚(味わう)」「触覚(触る)」の5つの感覚のことを言います。

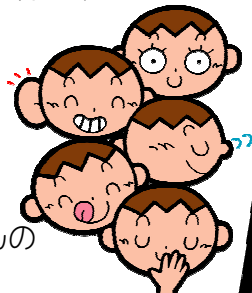
食事をするとき、食べ物をよく見て、食べ物に触れたときや、かじったときの音を聞き、匂いを嗅ぎ、食べ物の柔らかさ硬さを感じながら食べているでしょうか？

新鮮な、ほうれん草の緑、イチゴやトマトの赤は、色鮮やかでとてもきれいです。

揚げたてのトンカツは、かじるとサクサク、漬物はパリパリ、音でも楽しめます。

焼き肉屋さんの肉を焼くにおい、パン屋さんの焼き立てパンのおいには、食欲をそそります。

ふわふわの中華まんじゅう、シャキシャキの生野菜サラダ。「味覚」で味わうだけでなく、「五感」で味わい、食事を楽しみましょう！



今月の注目メニュー

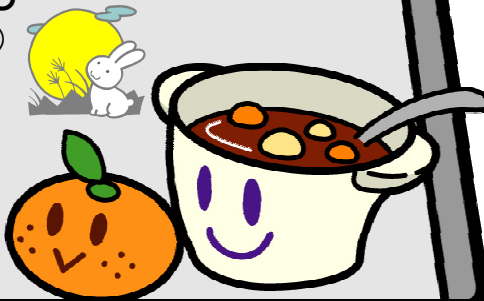
毎月の注目食材や特別献立行事食などについてお知らせします。裏面の「献立表」と合わせてご覧ください！

世界の給食「アメリカ」

→ Aコース12日(木) Bコース11日(水)
アメリカの給食でもハンバーガーは、よく出るそうです。パンにハンバーグをはさんで食べてくださいね。

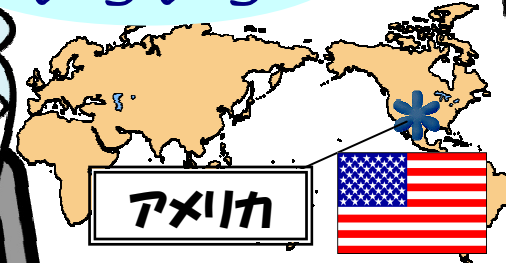
十五夜の献立&たんたんの♡

→ Aコース、Bコース30日(月)
今年の十五夜は9月19日です。給食では物資の都合により、ちよっぴり遅く、30日に十五夜にちなんだ献立を提供します。



今年度のテーマ献立

世界の給食 9月は いろいろ



アメリカ



五感で味わおう！

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。

9月は「アメリカ」の給食です。

アメリカの学校給食は、1935年にスタートしました。給食を希望する子どもだけが食べて、希望しない子どもは、お弁当を持ってきます。

日本とは違い、ホテルのバイキングのように、好きなメニューだけを選べます。野菜などは少なく、ハンバーガー、ピザ、チキンナゲット、アメリカンドッグなど、高カロリーのメニューが多いようです。

栄養士のつづやま...

いろいろな野菜

「野菜」が好きな人もいれば、苦手な人もいるかもしれませんが、野菜について考えてみましょう！

「野菜」とは、色々な植物の、色々な部分のことです。たとえば、キャベツやほうれん草は「葉」を食べます。グリーンピースやトウモロコシは「種」を食べているのです。

トマト、きゅうりは「実」、大根や人参は「根」、アスパラは「莖」です。なんと、じゃが芋も「塊茎(かいけい)」と呼ばれる「莖」の部分を食べています。

同じ芋でも、さつまいもは「根」なのです。

カリフラワーは「花」です。

そして、岩見沢でたくさん作られている玉葱！どの部分を食べていると思いますか？「球根です。」「莖です。」と言われることもあるようですが、実は「葉」の部分を食べていますよ。



食育

学校給食コンクール



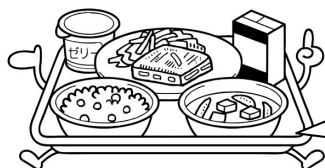
今年度も学校給食コンクールに、たくさん応募していただき、ありがとうございました。

岩見沢産の食材を取り入れて考えた素晴らしい献立が多数ありました。小学1年生からの応募もありましたよ。

入賞者は10月の岩見沢市学校給食展で表彰されます。

そして、入賞作品は、給食で登場します。

入賞作品の発表は10月です。どうぞお楽しみに！



9月27日は市民対象の試食会を開催する予定です。詳しくは、市の広報をご覧ください。



おうちで給食 鮭のネギみそ焼き

【材料 4人分】

- ・鮭の切り身...4切れ
- ・長ネギ...1/4本
- ・みりん...小さじ1
- ・砂糖...大さじ1と1/2
- ・みそ...大さじ1と1/2
- ・醤油...大さじ1/2
- ・アルミカップ(舟形)...4枚

【作り方】

- ① 長ねぎを小口切りにする。
 - ② 調味料を合わせて混ぜ、ネギを入れて混ぜる。
 - ③ 鮭をアルミカップに入れる。
 - ④ 合わせた調味料を塗ってオーブンで焼く。
- ※グリル(魚焼き)やオーブントースターでもO.Kです。
※アルミ箔で包んだり、クッキングシートを敷いてもO.Kです。

鶏肉に「ネギみそ」をかけて焼いてもおいしいですよ。



みそ