

2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

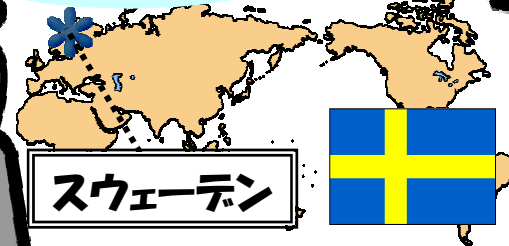
給食に関する質問等は、調理所までご連絡ください。(TEL 22-4008) メールでも構いません。

(ハイ!) HEJ!

スウェーデンの挨拶、「こんにちは」の意味です。

今年度のテーマ献立

世界の給食いろいろ 2月は



スウェーデン

食生活についてもう一度見直そう!

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。



たんたん



ニン太

正しい食生活を...

正しい食生活を送るためには、皆さん、ひとりひとりが食べ物や、栄養のことをよく知り、毎回の食事に気をつけることが大切です。

毎日の食生活を、ちょっと振り返ってみましょう。

☆一日3回、朝、昼、夕(晩)ごはんを、決まった時間に食べていますか? ※朝ごはんを抜いたり、夜遅くに食べると、身体のリズムが狂ってしまい、元気に活動出来なくなります。また、脳の動きにも影響します。

☆食事を楽しんで食べていますか? ※楽しい雰囲気だと食事が美味しく感じられます。悲しい時は、食事のどを通らなくなってしまうこともあります。

☆バランス良く食べていますか? ※好きなものだけ、食べているのは、栄養が偏ってしまいます。肉・魚・野菜・果物・ごはん・パン、色々な食品をしっかり食べましょう。



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」と合わせてご覧ください!

★節分の献立 → Aコース、Bコース3日(月)

★たんたんの日 → Aコース、Bコース12日(水)

★世界の給食「スウェーデン」 → Aコース10日(月) Bコース17日(月)

☆2月も献立コンクール入賞作品、リクエスト献立があります。

☆今月はJA女性部の「母さんの情熱クッキング」コンテスト、高校生の「パン甲子園」の入賞献立が登場します。

栄養士のつぶやき...

チョコレート

バレンタインデーと言えば、チョコレートを連想される方も多いのではないでしょうか? 今月はチョコレートのお話を...

「カカオ」の種子を主原料に作られるチョコレートは、19世紀に入るまでは贅沢な飲み物でした。19世紀に、固形のチョコレートが発明されます。その後、様々な発明、開発をくり返し、現在の美味しいチョコレートになりました。

さて、なぜ、バレンタインデーの贈り物はチョコレートなのでしょう? 50年ほど前に製菓会社等が、「バレンタインには、好きな人にチョコレートを贈ろう!」と宣伝したことから、始まり、徐々に定着したそうです。

「女性から男性へ」、「チョコレートを贈る」と言うのは日本のバレンタインデーの特徴なのです。



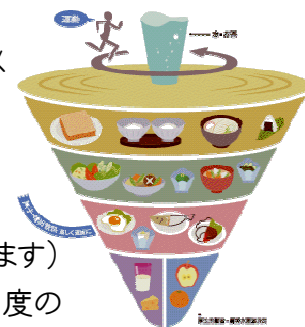
栄養バランスガイド

『バランスの良い食事』が大切な事は、わかるけど、バランスの良い食事って、どんな食事かしら?と、思う人に向けて、2005年に「栄養バランスガイド」が作られました。

一日に、何をどれだけ食べたら良いかを、わかりやすく、イラストで示しています。

(保健センター等で配布、インターネットでも掲載しています)

また、毎日の給食でも、一度の食事、何をどれだけ食べたら良いのか、わかりますよ。



食育

おうちで給食 ミートソース

【材料 4人分】

- ・豚ひき肉... 200g
- ・人参... 1/4本
- ・玉葱... 1玉
- ・ミートソース... 240g
- ・ケチャップ... 大さじ3
- ・中濃ソース... 大さじ2
- ・木綿豆腐... 80g
- ・にんにく... 少々
- ・塩、こしょう... 少々
- ・コンソメ... 少々

【作り方】

- ① 野菜をみじん切りにする。
- ② ひき肉を炒め、豆腐を崩しながら入れ、炒める。
- ③ にんにくと、人参、玉葱を入れ炒める。
- ④ ミートソース、調味料を加え加熱する。
- ⑤ 味を調べて、出来上がり。

実はお豆腐が...

子ども達が「給食のミートソースは美味しい!」と言ってくれます。材料に、お豆腐が入っていることを伝えると、おどろいてくれます。

2月21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。