

3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



たんだん

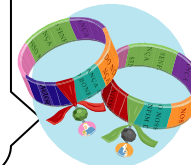
給食たより



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。

ブラジルのアクセサリ
ー、「ボンフィン」です。
日本では「ミサンガ」と
呼ばれています。



今年度のテーマ献立

世界の給食 3月は
いろいろ



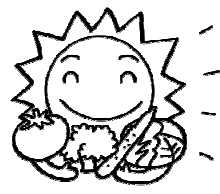
ブラジル

一年間の反省をしよう!

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。

一年間をふりかえってみましょう



毎日、朝ごはんを
食べたかな?

はい・いいえ



おやつは時間を決めて
食べ、食べすぎなかった
かな?

はい
いいえ



よくかんで食べるように
心がけたかな?

はい・いいえ



一日、三食、バランス
良く食べたかな?

はい
いいえ



食べられることに
感謝出来たかな?

はい・いいえ



きれいなものでも、
チャレンジしてみた
かな?

はい・いいえ

3月は「ブラジル」の給食です。

ブラジルでは、2009年に、「地産食材を使った学校給食」が制度化され、新鮮な野菜、果物、牛乳を地元の農家から仕入れ、子ども達に提供しています。15年ほど前までは、学校給食の内容はシリアルや粉ミルクなど、良いものではありませんでしたが、今では、国の教育長官、町会議員や、PTAの役員で、「学校給食委員会」を設立し、更に給食の質を高める活動をしています。

栄養士のつぶやき...

何をどれだけ...

今年度、最後のつぶやきです...

食べること、食べるものについて、お伝えしてきました。今年度、皆さんは「食」にかかわることで、興味や関心を持つことができましたか?

「食べ物のはたらき」、「食事のマナー」、「なぜ食べるのか」、「朝ごはんについて」、「給食が出来るまで」など、何か一つでも気になったことや、気付いたこと、心に残ったことが、あったら良いなあと思います。

学校では毎日、給食があります。給食は1食、1食が、食材や栄養のバランスがとれていて、「1回の食事でも何をどれだけ食べたら良いか」を学ぶことが出来ます。

小学校6年間、中学校3年間、合わせて9年間の給食で「何をどれだけ食べたら良いか」を学んでほしいと思います。

食育

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!

- * 桃の節句献立
- * 卒業お祝献立
- * たんだんの㊦
- * 世界の給食「ブラジル」

☆3月も献立コンクールの
入賞作品がありますよ。

☆今月は、2学期に大好評だった、
アイスクリームがつきます。

おうちで給食

ヤーコン丼

ヤーコンの葉は、お茶にして飲めますよ!

【材料 4人分】

- 豚ひき肉... 80g
- 鶏ひき肉... 80g
- ヤーコン... 100g
- 人参... 1/4本
- 玉葱... 1玉
- 生薑... 少々
- にんにく... 少々
- 油... 小さじ1
- 醤油... 少々
- みそ... 大さじ1
- 砂糖... 小さじ2
- 酒... 小さじ1
- みりん... 小さじ1

【作り方】

- ① 生薑、にんにくをみじん切りにする。
- ② 野菜を小さめの角切りにする
- ③ 油で、豚肉、鶏肉、にんにく、生薑を炒め、人参、玉葱、ヤーコンを入れて炒める。
- ④ 調味料を入れる。
- ⑤ 味を調べて、出来上がり。

給食のヤーコンは
栗沢産です。

ヤーコンの原産はアンデスで、「アンデスポテト」とも呼ばれるそうです。
日本では北海道や東北で作られていますよ。

