

~今月のもくひょう~

後片付けを きちんとしよう!

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下さい。

給食費は期日までの納入をおねがいします。給食費は、食材の購入のみにあてられ、人件費や施設の建設費などは全て市の負担です。

給食の後片付け きちんとできているかな?

今月の目標は「後片付けをきちんとしよう!」です。給食は準備だけではなく、後片付けまできちんと行うことが大切です。みなさんが食べた食器は、調理員さんが洗っています。食器に食べ残しがついていたたり、スプーンの向きがそろっていなかったりすると、洗う時にとても大変です。また食器についてのドレッシングのごみは、食器を洗う機械が故障する原因になります。

食器を返す時のみなさんのちょっとした心づかいが調理員さんにとっては大きな助けになります。一生懸命心をこめて給食を作ってくれた調理員さんに「ありがとう!」の気持ちで、きちんと後片付けができるといいですね。

食に関する指導

8月の食に関する指導

23日 岩見沢小1年竹組	28日 南小3年生
志文小6年1組	29日 岩見沢小2年生
志文小6年2組	志文小1年生
25日 岩見沢小1年松組	30日 志文小4年生
南小5年生	31日 北村小2年生

8月に登場した献立から紹介するよ☆
おうちで作ってみてね♪

ニン太の レッツ COOKING ナストミートライス

材料(4人分)

・豚ひき肉…100g	A	・ミートソース缶…1缶
・鶏ひき肉…100g		・ダイストマト缶…40g
・なす…1個		・ケチャップ…大さじ2
・玉ねぎ…1/2個		・トマトピューレ…大さじ1
・油…少々		・スープストック…小さじ1
		・塩…少々
		・こしょう…少々
		・シュレットチーズ…大さじ2

- ### ~つくり方~
- ①なすは小さめの乱切り、玉ねぎは角切りに切る。
 - ②フライパンに油を熱し、豚ひき肉、鶏ひき肉を炒める。
 - ③玉ねぎをよく炒める。
 - ④Aの調味料を入れて煮る。
 - ⑤なすを入れて火が通ったら、塩、こしょうで味を整える。
 - ⑥最後にシュレットチーズを入れ、手早く混ぜて、できあがり♪

なすが苦手な人も、おいしく食べることができるメニューです。これから、おいしい秋なすがたくさん手に入るの、ぜひご家庭でも作ってみてください! ポイントは、なすを炒めすぎないことですよ♪

栄養教諭のつぶやき...

9月になりました。これから「収穫の秋」を迎えます。今年もおいしい野菜や果物が、岩見沢でもたくさん収穫されます。野菜や果物のカラフルな色には、免疫力アップに効果があると、今注目されています。これらは「ファイトケミカル」といわれ、イソフラボン、ポリフェノール、カテキン、リコピンなど、みなさんも聞いたことがあるかもしれません。色とりどりの野菜や果物を食べて体が元気になるのは、ちよつとうれしいですね。野菜や果物を上手に取り入れて食事のいろどりを考えることは、健康だけではなく食欲も増してくれます。みなさんの食事、色のバリエーションは豊富ですか? 給食にも、カラフルな野菜が登場しますので楽しみにしてくださいね♪

- ### 後片付けのポイント
- 残したものは決められた場所に戻そう! 忘れた人は4月に配布した「あとかたづけ」「さあ、きゅうしょくだ!」を参考に後片付けのルールを見直そうね!
 - ごはんつぶや細かい野菜などが食器についていませんか? ドレッシングなどのごみがついていないかも確認しましょうね!
 - 配ぜん台に返し忘れがないか確認しましょう! そして、こぼれたものをきれいにふいてね♪

給食試食会のお知らせ

日時	平成29年9月20日(水) 11時~
場所	岩見沢市立学校給食岩見沢共同調理所
食数	先着20食(1食284円、当日徴収します)
メニュー	牛乳 ごはん 野菜団子汁 鶏肉のしょうが焼き 根菜炒め
申し込み	9月14日(木) 締切 先着順 学校給食課管理係まで(22-4008)

第13回 学校給食献立コンクール

今年度も「学校給食献立コンクール」へのたくさんのご応募、ありがとうございます! 食材や調理法、ネーミングなど工夫をこらした素晴らしい献立がたくさんありました。入賞者には10月の学校給食展で表彰があります。また、入賞作品の一部は実際に給食の献立として登場しますよ♪お楽しみに☆

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」とあわせてご覧ください。

★たんたんの日こんだて

Aコース28日(木) Bコース29日(金)

栗沢でとれたヤーコンと、産地間交流をしている釧路でとれたさばが登場します!! 岩見沢産汁の大豆、玉ねぎ、長ねぎ、手造りみそは岩見沢産ですよ♪ヤーコンは、食物繊維がたっぷり、体の中の不要なものを外に出す働きがありますよ☆

大事に育てたヤーコン、ぜひ食べてね♪