

~今月のもくひょう~

感謝して
食べよう!

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。

勤労感謝の日 「ありがとう」を伝えよう!

11月23日は「勤労感謝の日」です。みなさんが食べている給食は、普段私たちの目には見えないところで働いている方々のさまざまな努力があることを忘れてはいけません。直接、お礼を言える機会はなかなかありませんが、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えたいですね♪

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう!

「いただきます」は命をいただくことへの感謝の気持ちが込められ、「ごちそうさま」は食事ができるように駆け回ってくださった、さまざまな人の苦勞をおぎらうあいさつです。

後片付けをしっかりとしよう!

食器についている食べ残しをしっかりとってね。

ごはん茶碗にごはん粒がついていないか、その他の食器に食べ残しがついていないか、スプーンの向きが揃っているかなど、きちんと後片付けをすることは、作ってくれた人への感謝と敬意を表します。

よく味わって食べよう!

いつもありがとう!

料理を好ききらいせず、よく味わっておいしくいただくことは、作った人に食べ物への感謝の気持ちを伝える大切な方法です。

食に関する指導

9月の食に関する指導

25日 志文小3年生 (さつまいも堀り) ※1校の指導が追加になりました。

10月の食に関する指導

4日 光陵中2年1組・2組 (給食時訪問)	20日 栗沢中2年生
5日 光陵中2年3組・4組 (給食時訪問)	27日 栗沢小2年生
6日 光陵中2年5組・6組 (給食時訪問)	30日 清園中1年A組・B組 (給食時ショートタイム指導)
10日 栗沢小4年生	31日 清園中2年A組・B組 (給食時ショートタイム指導)

10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♪

ニ本の レッツ COOKING♪
地場産物たっぷり! あんかけうどん

材料(4人分)

- 豚もも肉...80g
- もやし...100g
- 玉ねぎ...1/2個
- 人参...1/2本
- 長ねぎ...1/4本
- ほうれん草...1/4束
- 干しいたけ...少量
- しょうゆ...大さじ4
- 三温糖...大さじ1
- 酒...小さじ1
- みりん...小さじ1
- だし汁...800cc位
- でん粉...大さじ1

~つくり方~

- ①豚もも肉と玉ねぎはスライス、人参はいちよう切り、長ねぎは小口切り、ほうれん草は3cmに切る。干しいたけは、スライスし水で戻しておく。
- ②だし汁を沸かし、豚もも肉、人参、玉ねぎ、もやし、干しいたけを入れ、火が通ったら、しょうゆ、三温糖、酒、みりんで味を整える。
- ③ほうれん草、長ねぎを入れ、水溶きでん粉でとろみをつけたら、できあがり♪

今月は献立コンクールに入賞したレシピを紹介します。あんかけうどんは、舌触りのよいとろみがうどんを食べやすくし、冷めにくい汁で、体をじんわりと温めてくれる一品です。胃にもやさしいので、体調が崩れたときにもおすすめです。

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。

今月の注目メニュー

★鮭の日こんだて
Aコース9日(木)・Bコース10日(金)
鮭の漢字の右側の「圭」が十一とみえることから、11月11日は鮭の日です。鮭は身が赤いので、赤身魚と思われがちですが、実は白身魚なんですよ♪エサとして食べる甲殻類の赤い色素(アスタキサンチン)が、鮮やかな赤い身の色になります。「鮭フライ」で登場します!!

★たんたんの日こんだて
Aコース22日(水)・Bコース24日(金)
「じゃがいもみそ汁」のじゃがいも、玉ねぎ、手造りみそは岩見沢産です。また、「さばの塩焼き」のさばは産地交流をしている釧路でとれたものです♪

第15回 学校給食展

10月14日(土)に生涯学習センター「いわのび」で学校給食展を開催しました! 給食の試食や、展示コーナーなど、食育に触れていただけたかと思えます。たくさんのご来場、ありがとうございました!

第13回献立コンクール表彰式

試食のカレーをおいしくいただきました!

栄養教諭のつぶやき... 最近、子どもたちが給食を食べている姿を見て気付いたことがあります。それは「ばっかり食べ」が増えてきていることです。「ばっかり食べ」とは、例えばおかずを先に平らげてから、ごはんだけを食べるように、そればかりを食べる食べ方のことをいいます。日本の食事は、おかずを食べたら、次にごはん、みそ汁を飲んだら、次にごはんというように、ごはんを中心に食べます。口の中で、ごはんとおかずを混ぜ合わせるとき、唾液と合わさって、おかずの塩分が薄められてちょうどいい味になります。これを「口中調味」といい、おかずとごはんが、ほどよく混ざり合い、美味しさを感じる日本食の食べ方です。この時期、新米が出回るようになりました。おいしいごはんを味わいながら、いろいろなおかずを合わせて食べてほしいと思います。