

## ~今月のもくひょう~

### 食べ物の働きを知ろう!

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。

## 食べ物の働きを知ろう!

食べ物は、体の中での働きによって「赤・黄・緑」の3つのグループに分けられます。栄養のバランスのよい食事をするためには、この3つのグループの食品を揃えて食べることが大切です。好きなものばかり食べるなど偏った食べ方をすると、栄養のバランスが崩れやすくなります。いろいろな食品を組み合わせるとるようにしましょう!

**黄のたべもの**  
勉強や運動をするエネルギーのもとになります。  
(ごはん・パン・めん・いも類・油類など)

給食も「赤・黄・緑」の3つのグループが揃ったバランスのよい食事です。  
しっかり食べましょうね!



**赤のたべもの**  
血や肉や骨など体を作るもとになります。  
(肉・魚・卵・大豆製品・牛乳・小魚など)

**緑のたべもの**  
体の調子を整えて、病気やストレスから体をもってくれます。  
(野菜や果物など)

**栄養教諭のつばやき...**  
今年もあとわずかとなりました。この1年、元気に過ごせましたか? 冬休みを控え、クリスマス、大みそか、そしてお正月と家族や親せきと過ごす機会が増えます。そんな時は、家族やたくさんの人たちと身体が温まる鍋料理はいかがでしょう? 鍋料理に使う野菜やきのこなどは、加熱することでかさが減るため、無理なくたくさん食べることができます。水に溶けやすいビタミンや、ミネラルを丸ごと、むだなくとることができます。また、ひとつの鍋を囲んで食べると、会話ははずみ、きずなを深めることもできますよ!

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

- ★たんたんの日こんだて  
Aコース5日(火)・Bコース6日(水)  
与十の大豆と玉ねぎ、手造りみそは岩見沢産です。また、鮭は産地間交流をしている釧路産とれたものです。生産者の方への感謝の気持ちを忘れずに、味わって食べましょう!
  - ★セレクト給食  
Aコース15日(金)・Bコース14日(木)  
デザート4種類から1つを選ぶメニューです。お楽しみに♪ ※実施しない学校では夏みかんゼリーを提供します。
  - ★冬至こんだて  
Aコース・Bコース22日(金)  
冬至の日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないと言われています。かぼちゃ団子汁の団子で登場しますよ!
- 10月下旬より新米になりました! 岩見沢産の美味しいごはんですよ!

## 食に関する指導

### 11月の食に関する指導

1日 清園中3年A組 (給食指導)	9日 美園小3年生 第一小2年3組 (調理見学)	17日 東小5年生 20日 中央小5年生 21日 北真小6年生 24日 豊中1年生 27日 北真小2年生 (調理見学)
2日 第一小5年1組 6日 第一小5年2組 7日 第一小2年1組 (調理見学)	13日 南小2年生 (調理見学)	28日 豊中2年生 29日 豊中3年生 30日 東小4年生
8日 第一小2年2組 (調理見学)	14日 美園小4年生 15日 美園小5年生 16日 南小6年生	

南小2年生 初めて見る大きな調理器具にびっくり!

第一小5年2組 食べ物がどんなふうに消化吸収されるか人形を使って伝えています。

清園中には給食時間に、栄養教諭が訪問し、朝ごはんの大切さを学びました。

## ニン太の Let's COOKING ♪

### 大豆とごぼうのドライカレー

11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♪

**材料(4人分)**

- 豚ひき肉...200g
- 鶏ひき肉...200g
- 玉ねぎ...300g
- 人参...80g
- ピーマン...1個
- ごぼう...50g
- 大豆水煮...60g
- カレールー...適量
- 油...適量
- トマトケチャップ...大さじ2
- ウスターソース...大さじ1
- 三温糖...大さじ1
- しょうゆ...小さじ1
- 赤ワイン...大さじ1
- コンソメ...小さじ1
- 食塩...少々
- こしょう...少々
- おろししょうが...小さじ1
- おろしにんにく...小さじ1

**~つくり方~**

- 玉ねぎ、人参、ピーマンはみじん切り、ごぼうは皮をこそげおとし半月切り、大豆水煮は粗みじんに切る。
- 油で豚ひき肉、鶏ひき肉にしょうが、にんにくを加えてよく炒め、玉ねぎ、水を入れて煮る。さらに人参、ごぼうを煮る。
- 大豆水煮、ピーマンを入れ、Aの調味料、カレールーを入れて煮込む。
- ごはんを盛り、③をかけて、出来上がり!

このドライカレーは今年の献立コンクールで入賞した作品です。給食ではカレー粉、強力粉、油で乾煎りしてルーを手作りしています。大豆とごぼうは食物せんいが多く、食欲をそそる一品です。ぜひ、ご家庭でもお試しください♪