

きゅうしょくたより

ニン太



たんたん

給食に関する質問等は、学校給食課までご連絡ください。(TEL 22-4008) e-mail: kyusyoku@i-hamanausu.jp

今月のもくひょう 給食のマナーを守ろう!

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。



新学期がスタートして、1か月がたちました!



新学期から1か月がたちました。

新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょうか。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムが乱れやすいので、気をつけましょう。また、今月は宿泊研修や修学旅行、体育祭、運動会などの行事もあります。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。苦手なものにも栄養があることを忘れずひとくちは挑戦しましょうね!



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。

★子どもの日こんだて

Aコース2日(水)・Bコース1日(火)

男の子の健康を願う日のことで、別名「端午の節句」とも言います。給食ではかしわもちが登場しますよ!

★たんたんの日こんだて

Aコース29日(火)・Bコース28日(月)

岩見沢でとれた「地場産物」の玉ねぎ、手造りみそ、そして産地間交流をしている釧路の鮭を提供します。

今月は4月の給食メニューから春らしい料理を紹介するよ!

ニン太のしつり COOKING♪

たけのこの炒めもの

材料(4人分)

- ・たけのこ水煮…100g
- ・酒…大さじ1
- ・人参…40g
- ・みりん…小さじ1
- ・ごぼう…40g
- ・砂糖…小さじ2
- ・つきこんにゃく…40g
- ・しょうゆ…大さじ2
- ・油…適量
- ・だし汁…400cc

～つくり方～

- ① たけのこは千切り、人参は斜め切りし、水につけてあく抜きする。こんにゃくは下ゆでする。
- ② 油でたけのこ、人参、ごぼうを軽く炒め、こんにゃくを入れる。
- ③ だし汁と酒で②を煮込み、人参に火が通ったら、みりん、砂糖、しょうゆで調味する。味がしみたらできあがり♪

『たけのこ』は春が旬の食材です。最近では水煮が売られ、簡単に料理に取り入れることができます。給食では今回のように野菜だけでなく、お肉やさつま揚げなどと一緒に調理することもあります。ぜひ、お子さんと作ってみてください☆

マナーに気をつけて楽しく食べよう!



食事の時は 背中ピン!



見た目もよく、食べやすい姿勢です。背中を曲げた「犬食い」にならないように注意!

給食当番の身じたくチェック

- ぼうしにかみの毛をきちんと入れた
- マスクは鼻までおおっている
- つめを短く切っている
- 清潔な白衣を着ている
- 手を石けんできれいに洗った



食に関する指導 はじめてのきゅうしょく

今月は入学して初めての給食を食べる、1年生の様子をお知らせします♪早めに準備を始め、身じたくや運び方、配り方を教えてもらいながら準備をしました。とても楽しみにしていたようで、元気いっぱい頑張る姿が印象的でした。早速おかわりをしてくれる子どもも多く、嬉しい気持ちになりました☆後片付けまで上手に頑張っていましたよ!!



岩見沢小学校



志文小学校



第一小学校

食事前の手洗いを忘れずに★

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにもとても大切なことです。食事の前には石けんできれいに洗うようにしましょう。

