

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。

「ありがとう」の気持ちを伝えよう!


11月23日は「勤労感謝の日」です。いつも食べている給食は、みなさんの目からは見えないところで働いている方々の思いや努力があることを忘れてはいけません。そして普通に食事ができていることのありがたさについて、よく考える機会にしたいと思います。直接、そうした方々にお礼を言うことはなかなかできませんが、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えましょう!

命に感謝のいただきます




「いただく」は、漢字では「頂く」「戴く」とも書き、大切なものを受け取るときに感謝の気持ちを込めて頭の上に上げるしぐさのことです。また、私たちの食べ物となった動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちを表します。

よく味わって食べよう!



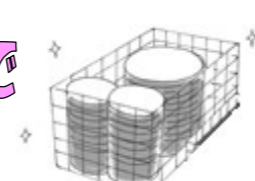
食べる人を思って作られた料理をすききらいせず、よく味わっておいしくいただくことも、食べ物や作った人への感謝の気持ちを表します。食事のマナーも守り、みんなが楽しく気持ちよく食べられるように心がけましょう。

ねぎらいの気持ちでごちそうさま



「ごちそう」とは漢字で「御馳走」と書きます。もともとは食事を作るために駆け回って材料を集めた人へのねぎらいの気持ちを表す言葉でした。食事作りに関わる人の思いや苦労、そして努力に感謝する気持ちを表します。

思いやりの気持ちで後片付け



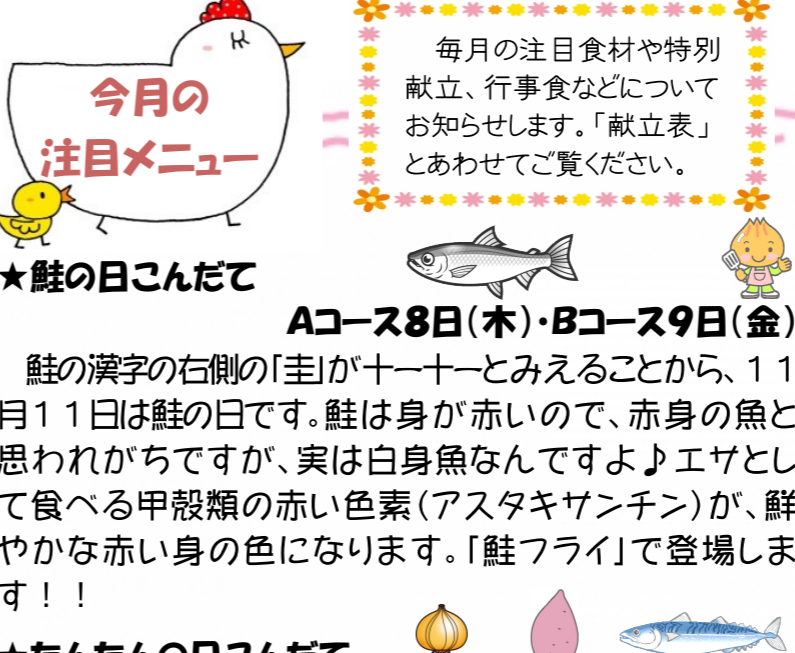
食器の扱いや後片付けは、作ってくれた人への敬意や感謝の気持ちを表すものとなります。特に後片付けは、食器や食缶等を洗ってくれる調理員さんのことを考え、決められた方法できちんと行いましょう!

今月の注目メニュー

毎月、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。

★鮭の日こんだて  
Aコース8日(木)・Bコース9日(金)  
鮭の漢字の右側の「圭」が十一十一とみえることから、11月11日は鮭の日です。鮭は身が赤いので、赤身の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29日(木)・Bコース30日(金)  
「わかめのみそ汁」の玉ねぎ、「ヤーコンきんぴら」のヤーコンは岩見沢産です。また、「さばのピリ辛焼き」のさばは産地交流をしている釧路でとれたものです♪



今月は10月の給食のメニューから紹介するよ!

ニン太のしりしり COOKING♪

人参ポタージュ


材料(4人分)

- 人参...2本
- 玉ねぎ...1個
- 鶏もも肉...50g
- バター...10g
- クリームコーン缶...1缶
- 牛乳...200cc
- シチューの素...50g
- スキムミルク...大さじ1
- コンソメ...小さじ1
- 生クリーム...大さじ2
- 塩・コショウ...適量
- パセリ...少量

～つくり方～

- 人参、玉ねぎは薄い輪切りにする。鶏もも肉は一口大に切る。
- 鍋にバターを入れ、人参をよく炒める。粗熱がとれたら、ミキサーでペースト状にする。
- 鶏もも肉、玉ねぎを炒め、火が通ったら、水3カップとAとペースト状にした人参を加え、ひと煮たちさせる。
- 生クリームを入れ、塩コショウで味を整え、パセリを散らして、できあがり!

人参は土の中で育つのにオレンジ色をしています。これはカロテンという色素があるからです。この鮮やかなオレンジの色が食欲をそそり、人参が苦手な人でも挑戦できるかもしれません。ぜひ、ご家庭で作ってみてください。



10月の食に関する指導

2日 日の出小5年1組、2組	15日 北村小2年1組
3日 岩見沢小2年松組、竹組 (調理所)	栗沢小4年1組
10日 北真小2年1組 (調理所)	16日 美幌小1年1組 (調理所)
12日 北村小5年1組	24日 栗沢小2年1組 (調理所)
	25日 美幌小5年1組、2組
	31日 上幌向中2年A組

