

1月

平成30年度 岩見沢市教育委員会 学校給食課

きゅうしょくたより

ニン太



今月のもくひょう

衛生に気をつけよう!

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。



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-hamanasu.jp

衛生に気をつけよう!



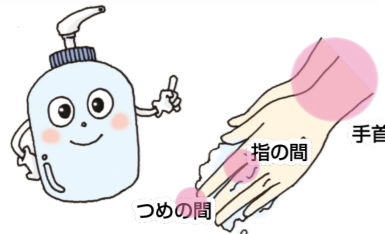
かぜ・インフルエンザに注意!

空気が乾燥し、寒くなるこの時期はかぜやインフルエンザの流行が心配されます。ぜひ、みんなで予防しましょう!

◆せっけんで手をしっかり洗おう

◆つめを切ろう

◆身支度をきちんとしよう



指と指の間、つめの間、手首などすみずみまでせっけんで洗いましょう。



つめの間には汚れがたまりやすいので、伸びたつめは切って清潔に保ちましょう。



白衣やエプロン、帽子、そしてマスクとハンカチ。身支度をきちんと安全に配慮しましょう。

外出時、そして食べる前には手洗い、うがいを!

かぜなどのウイルスへの感染は、手を介してよく起こることが知られています。せっけんでしっかり、ていねいに洗いましょう!



せきやくしゃみのでる人は「エチケットマスク」を!

しぶきを飛び散らせないように注意します。また鼻をかんだ後のティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう!



部屋の換気をしよう!

ウイルスはほこりなどについて空中にたどよい、閉め切った部屋の中ではいつまでも浮かび続けます。換気を心がけましょう!



3食をきちんと食べ、十分な睡眠をとって体力をつけよう!

体はウイルスなどに負けない抵抗力が備わっていますが、その力を生かすためには、十分な栄養と休養が欠かせません。



正しい手の洗い方



スタート

1. 手を水にぬらす



2. 石けんをつける



3. 手のひらを洗う



8. 水で洗い流す



ゴール

9. 清潔なハンカチでふく



4. 手のこうを洗う



7. 手首を洗う



6. 指先を洗う



5. 指の間を洗う



今月の注目メニュー

★たんたんの日こんだて

Aコース25日(金)・Bコース24日(木)

じゃがいものみそ汁の手造りみそ、ヤーコンと豚肉の炒めもののヤーコンと玉ねぎは岩見沢産のものです。また、さばのピリ辛焼きのさばは、産地間交流をしている釧路でとれたものです♪

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。

12月の食に関する指導

5日 栗沢小3年1組	11日 緑中1年B組	14日 美園小3年1組、2組
6日 岩見沢小5年松組	北村中1年A組	北村小4.5.6年生
7日 岩見沢小5年竹組	12日 緑中1年C組	17日 清園中1年A組、B組
第二小3年1組	北村中2年A組	18日 清園中2年A組、B組
10日 第一小6年1組	13日 第一小6年2組	19日 清園中3年A組、B組
緑中1年A組	北村中3年A組	20日 美園小4年1組、2組
		21日 南小3年松組、竹組

ニン太のしゅりゃん COOKING♪

ツルツルうどんのカレーうどん

材料(4人分)

- ゆでうどん...4袋
- 鶏もも肉...80g
- 玉ねぎ...1個
- 人参...1/2本
- じゃが芋...1個
- ヤーコン...80g
- 正油...大さじ4
- 三温糖...小さじ2
- 料理酒...小さじ2
- みりん...大さじ4
- カレールー...40g
- だし汁...4カップ
- 水溶き片栗粉...少量



～つくり方～

- 鶏もも肉は、一口大に切る。玉ねぎはくし切り、人参、ヤーコンは短冊切り、じゃが芋は角切りにしておく。
- 鍋で鶏もも肉を炒める。玉ねぎを加えしんなりしたら、じゃが芋、ヤーコンをだし汁で煮る。
- じゃが芋に火が通ったら、Aの調味料を入れ、水溶き片栗粉で好みの固さにとろみをつける。
- うどんは湯通しし、器に盛り、カレーうどんの汁をかけ、できあがり♪

この献立は今年の献立コンクールで入賞した作品です。具だくさんのカレーうどんです。ぜひ、ご家庭でお試ください。