

3月

きゅうしょくたより

ニン太



たんとん



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




1年間を振り返ろう!

食生活について、この1年間を振り返ってみましょう! 毎日の食事と健康は密接に結びついています。自分が食べたもので体は作られ、脳や筋肉など体の全てが食べ物からの栄養の力で働いています。食事は体と心の健康のものとなるものです。「健康な体は1日にして成らず」です。1食1食の積み重ねを大切にしましょう!

 <p>①食事の前は、手をきちんと洗って食べた。</p>	 <p>②はしを正しく持って食べた。</p>	 <p>③食事のあいさつをした。</p>	 <p>④ひと口ひと口、よくかんで食べた。</p>
 <p>⑤すききらいしないで、バランスよく食べた。</p>	 <p>⑥食べ物や食事に関わる人に感謝して食べた。</p>	 <p>⑦朝ごはんを毎日食べた。</p>	 <p>⑧おやつは時間・量を考えて食べた。</p>

食事のマナーを守りましょう

給食時間を振り返って、食事のマナーは守っていましたか? みんなが楽しい雰囲気の中で食事ができるように、1人ひとりが食事のマナーに気をつけて食べましょう!

<p>口に食べ物を入れたまま話すのはやめよう!</p>  <p>口に入れた食べ物が飛び散ると、周りの人はとてもいやな気持ちになります。</p>	<p>食事中は勝手に立ち歩かないようにしましょう!</p>  <p>周りの人が落ち着いて食べることができなくなります。きちんと席について座って食べましょう。</p>	<p>食事中にふさわしい会話をしましょう!</p>  <p>汚い話や気持ちが悪くなる話題は避け、食事が楽しく、またおいしくなるような話をしましょう。</p>
--	---	---

今月のもくひょう

1年間の反省をしよう!

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。



今月は2月の給食のメニューから紹介するよ!

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。

- ★桃の節句こんだて ABコース1日(金)
3月3日は桃の節句で女の子の成長と幸せを願い、人形を飾り、ごちそうを楽しみます。給食では「ちらしずし」でお祝いしますよ。
- ★北村小6年生が考えたこんだて Aコース5日(火)・Bコース6日(水)
北村小の給食コンテストで入賞した献立です。おいしいシチューを略して「おいシチュー」という献立名にしたそうですよ♪お楽しみに!
- ★卒業お祝いこんだて Aコース7日(木)・Bコース8日(金)
巣立ちゆく卒業生のみなさんをお祝いして、甘酸っぱいすだちの果汁を使用した「すだちゼリー」が登場します!
- ★たんとんの日 Aコース12日(火)・Bコース13日(水)
「岩見沢呉汁」は、岩見沢産の玉ねぎと大豆、手造りみそで作られていますよ!

毎日お手紙、ありがとうございました!!

美園小5年1組の皆さんから、毎日お手紙が届いていました。「完食しました」「おいしくて幸せ」「ありがとう」といった感想を見て、励みになり、元気をもらいました。毎日、子どもたちが給食を食べている姿が見えない分、お手紙を通して一人ひとりの声が聞けました。ありがとうございました!

2月の食に関する指導

- 7日 東光中3年A組
 - 13日 東光中3年B組
 - 15日 東光中3年C組
 - 19日 岩見沢小6年松・竹組
志文小6年1.2組
北村小6年1組
- 19日は岩見沢農業高校の高校生が岩見沢小・志文小・北村小の6年生に「豚肉」になるまで」の授業を行い、岩見沢小が「タンタンニンニンゴロゴロ豆乳シチュー」の給食と一緒に食べ、交流しました!

ニン太のしりしり COOKING♪

地場産物たっぷり! 和風カレーパスタ

材料(4人分)

- ゆでスパゲティ…4人分
- 玉ねぎ…1個(給食では岩見沢産使用)
- 人参…1/2本
- 鶏ひき肉…200g
(給食では岩見沢のきし肉使用)
- おろしにんにく…小さじ1
- おろししょうが…小さじ1
- 油…小さじ1
- 正油…大さじ3
- カレールー…80g
(お好みの固さの分量で)
- でん粉…大さじ1

～つくり方～

- ① 玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、おろしにんにく、おろししょうがを炒め、さらに鶏ひき肉を炒める。
- ③ 玉ねぎ、人参を入れ火が通ったら、カレールー、正油を入れる。
- ④ でん粉でとろみをつけ、ゆでスパゲティにかけて、できあがり!

この献立は今年度の献立コンクールで入賞した作品です。北海道はカレーをアレンジしたスープカレーやカレーラーメンがありますが、パスタを組み合わせた新しいカレーメニューです。ぜひ、ご家庭でお試ください。

