



令和元年度 岩見沢市教育委員会 学校給食課

11月

きゅうしょくだより

ニン太



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



感謝して食べよう!

11月23日は「勤労感謝の日」です。私たちがおいしく給食を食べることができるのは、お米や野菜などを作ってくれる農家の方々や、その食材を運んでくれる人、給食を調理してくれる調理員さんなど、多くの人々が働いてくれているからです。直接、お礼を言える機会はなかなかありませんが、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えたいですね。

●「いただきます」のあいさつをしよう!

「いただきます」は、今日もおいしく食事ができること、そして動植物の命に対する深い感謝を表したあいさつです。声に出してしっかり、あいさつをしましょう。



●マナーを守って食べよう!

作る人の思いが込められた食事に、きちんとマナーを守って食べることで感謝の気持ちを表しましょう。



●「ばっかり食べ」はやめよう!

1つの料理だけを続けて食べる「ばっかり食べ」は、栄養の偏りが心配されるだけでなく、料理をえり好みして食べるような様子が、作った人をいやな気持ちにさせます。和食では、特にしてはいけない食べ方です。



ありがとう!



●「ごちそうさま」のあいさつも忘れずに!

「ご馳走(ちそう)」とは、食事の用意のために駆け回り、一生懸命働いてくださった方々へのねぎらいの言葉です。感謝の気持ちを最後に改めて、しっかり伝えましょう。



●後片付けは思いやりの心で!

食器を洗う人のことを考え、きちんと重ねて返し、スプーンは向きを揃えましょう。食べ残しやごみはきまりに従って片付けましょう。



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。



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。

★鮭の日こんだて

Aコース5日(火)・Bコース6日(水)

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。少し早いのですが「鮭メンチカツ」で登場します!!



★たんだんの日こんだて

Aコース19日(火)・Bコース20日(水)

「大根のみそ汁」の長ねぎ、手造りみそ、「野菜炒め」の玉ねぎは岩見沢産です。



今月は10月の給食のメニューから紹介するよ!



ニン太の レッツ COOKING ♪

豆腐の中華煮

材料(4人分)

・豆腐…1パック	・水…400CC
・豚もも肉…50g	A { 三温糖…大さじ1 酒…大さじ1 正油…大さじ3 片栗粉…小さじ2
・白菜…100g	
・長ねぎ…30g	
・おろししょうが…小さじ1	
・油…適量	

～つくり方～

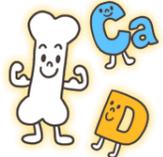
- ① 豆腐は1cm角、白菜、豚肉は一口大、長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に油とおろししょうがを入れて炒め、豚肉を加え火が通ったら、水を加え白菜を入れる。
- ③ 豆腐と長ねぎを加え、Aの調味料を入れる。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけてできあがり♪

野菜と豆腐で簡単にできる一品です。豆腐と、やわらかく煮た野菜に中華あんが絡みます。ぜひ、お試しください!

ビタミンDをとろう!

ビタミンDはカルシウムの吸収をよくし、骨の成長を助けます。人間は日光を浴びることで皮膚でビタミンDを作ることができますが、日が短くなるこれからの時季は、意識して食べ物からもとるようにしましょう!

骨や歯に関わりの深いビタミン



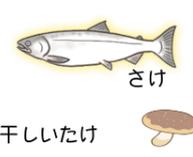
カルシウムの吸収をサポート。丈夫な骨や歯を作る。

日光から人間の体内で合成できるけど...



夏 冬は日照時間が短くなるため、食べ物からも補給しましょう。

ビタミンDを多く含む食べ物



さけ 干しいたけ

秋から冬にかけておいしくなる魚やきのこに多いよ。