



12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



栄養のバランスを考えて食べよう!



私たちは食べることで生きるために必要な栄養素を体内に取り入れています。食べ物には、さまざまな栄養素が含まれていますが、体内での働きの違いで大きく3つのグループに分けることができます。3つのグループの食品が、食事の中に偏りなく入っているように注意することで、栄養バランスを整えることができます。

| おもに体をつくるもとになる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーになる | |
|---------------|----------------|------------------|--|----------------|---------------|
| たんぱく質 | 無機質 | ビタミン | | 炭水化物 | 脂質 |
| | | | | | |
| 魚、肉、卵、豆、豆製品など | 牛乳、乳製品、小魚、海藻など | その他の野菜、きのこ類、果物など | | 米、パン、めん類、いも類など | 油、バター、マヨネーズなど |

すききらいしないで 食べよう!

元気な体をつくるために いろいろな食べ物を 食べましょう!

食べ物は、元気な体をつくるために、いろいろな働きをしてくれます。骨や筋肉をつくったり、力を出せるようにしてくれるのも、食べ物のおかげです。

食べ物によって、その働きは違います。すききらいせず、いろいろな食べ物を食べることで、元気な体をつくることができます。



苦手は食べ物も、体の中に入ると、体を元気にしようと、頑張ってくれます。まずは一口からでいいので食べてみようね★



今月のもくひょう

食べ物の働きを知ろう!

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。



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。

★セレクト給食 **Aコース12日(木)・Bコース13日(金)**
ストロベリーフレッシュゼリー、焼プリンタルト、チョコタルト、りんごのタルトのデザート4種類から1つを選ぶメニューです。お楽しみに☆

★たんだんの日こんだて **ABコース16日(月)**
「なめこのみそ汁」の玉ねぎ、手造りみそは岩見沢産です。

★冬至の日こんだて **Aコース19日(木)・Bコース20日(金)**
冬至の日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれています。かぼちゃのコロッケが登場しますよ。

骨を丈夫にしましょう!

みなさんの体の中には、いくつくらいの骨があると思いますか?人によって多少異なりますが、約206個あるといわれています。骨は私たちの体を支えてくれるほか、血液をつくる工場の役割を果たし、また体にとって大切なカルシウムを蓄える貯蔵庫になっています。

丈夫な骨をつくるポイント

- 適度な運動をする
- バランスのよい食事をする



体を動かして骨に刺激が加わると骨の中のセンサーがはたらき、骨の成長が促されることが知られています。



カルシウムばかりではなく、たんぱく質やビタミンC、そして日が短くなる冬に向けてビタミンDも食事から十分にとる必要があります。

ニン太の レッツ COOKING

ヤーコンと豚肉の煮物

材料(4人分)

- ・ヤーコン...200g
- ・豚肉...60g
- ・人参...1/2本
- ・おろししょうが...少々
- ・みりん...大さじ1
- ・料理酒...大さじ1
- ・三温糖...大さじ1
- ・醤油...大さじ2
- ・油...適量
- ・だし汁...カップ1

～つくり方～

- ① ヤーコン、人参は1cmのいちよう切り、豚肉は一口大に切っておく。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。全体に色が変わったら、ヤーコン、人参、だし汁を入れる。
- ③ 煮立ったらあくを取り、野菜がやわらかくなったら、調味料を入れひと煮たちさせる。できあがり♪

ヤーコンは見た目はさつまいもに見えますが、梨のような食感が特徴です。甘みがあり、生でも食べることができます。ぜひ、ご家庭で作ってみてください☆

