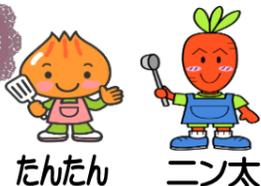


5月

令和2年度 岩見沢市教育委員会 学校給食課



給食だより

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

今月のもくひょう

給食のマナーを守ろう!

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。

食器を、きちんと持って食べよう

食器を持って食べることは、食事のマナーの一つとされています。食器をきちんと持って食べると、食べこぼしを防ぎ、料理が食べやすくなります。また、見た目も美しくみえます。よい食べ方を身につけるよう心がけましょう。

親指を茶碗の
ふちにかけます。

持ち方



残りの4本の指を揃えて、
茶碗の底の「高台」にのせます。

高台

よい食べ方



食器を持ち、姿勢よく食べる

見直したい食べ方



食器は持つが、ひじをつけて食べる



食器を持たずに、前かがみで食べる

手洗いも忘れずに!

食事の前にはしっかりと、石鹸をつけて手洗いをしましょう!

手洗いの後は、清潔なハンカチやタオルで手を拭くこともとっても大切です。清潔なハンカチやタオルも忘れずに持ってきましょう!



汁物の飲み方

汁を飲むときは、お椀を手に持ち、口まで運びましょう!



汁を飲むときは、箸で中の実(具)を押さえるようにして飲みます。音を立てて飲んだりするのは、マナー違反です。



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。

★子どもの日こんだて



ABCコース 1日(金)

「端午の節句」とも言い、男の子の健康を願う日とされています。少し早いのですが、かしわもちが登場しますよ! お楽しみに☆

★たんたんの日こんだて

Aコース22日(金)・Bコース21日(木)

岩見沢でとれた「地場産物」の玉ねぎ、手造りみそを使用した岩見沢呉汁が登場しますよ! 普段のみそとの違いを感じてみてね!



給食のみそ汁は昆布や削り節から、おいしいだしをとって作っているよ!

新学期がスタートして、1か月がたちました!

少しずつ新しい環境に慣れてきましたか? 今月はゴールデンウィークがあり生活のリズムが乱れやすくなるので、早寝、早起きをして朝ごはんを食べましょう! 朝ごはんを食べると、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい生活リズムをつくることができますよ☆

夜更かしせず、睡眠時間は十分にとるようにしましょう! 早起きを心がけると、寝つきもよくなり生活リズムが整いますよ!



ニン太のレッツ COOKING♪ 肉じゃが

材料(4人分)

- じゃがいも…6個
- 豚肉もも肉…75g
- 人参…1本
- 玉ねぎ…1/2個
- 油…適量

〈調味料〉

- 醤油…大さじ1
- 三温糖…大さじ1/2
- みりん…小さじ1
- 酒…小さじ1
- だし汁…カップ1

～つくり方～

- ① 玉ねぎはくし切りに、人参はいちょう切り、じゃがいもと豚肉を一口大に切る。
- ② 鍋に油をひき、豚肉を炒める。全体に色が変わったら、じゃがいも、人参、玉ねぎ、だし汁を入れる。
- ③ 煮立ったらあくを取り、酒、みりん、三温糖を入れ、野菜がやわらかくなったら、醤油を入れひと煮立ちさせたら、出来上がり!

給食で登場する肉じゃがは、しょうゆで味付けをしていますが、カレー粉で味付けするといつもと一味違った味にすることができますよ!