



3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



## 食生活をふり返ってみよう!

この1年間の食生活をふり返り、きちんとできていましたか? できていなかったことは、これから心がけていきましょう!

手洗いや、食事の準備、後片付けをするときは、きちんとできていたかな?



食べ物のはたらきや、体によい食べ方を理解し、食べていたかな?



食事のマナーを守って食べていたかな?



食べ物や食事に関わる人々に感謝して、食べていたかな?



## 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。

### ★たんだんの日こんだて

「玉ねぎとたまごのみそ汁」の玉ねぎ、手造りみそは岩見沢産です。

### ★桃の節句こんだて Aコース4日(水)・Bコース3日(火)

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「ひなまつりゼリー」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(木)・Bコース6日(金)  
北村小の給食コンテストで入賞した献立です。雪国カレーは雪をイメージしたカレーになっていますよ♪カラフルソテーは、コーン、キャベツ、えのき、ベーコンが入ったソテーです。お楽しみに☆

### ★卒業お祝いこんだて Aコース11日(水)・Bコース10日(火)

卒業生のみなさんをお祝いで、「お祝いクレープ」が登場します☆



## ニン太の レッツ COOKING ぞぼろ丼

### 材料(4人分)

- 豚ひき肉…150g
  - 鶏ひき肉…150g
  - 玉ねぎ…1個
  - 人参…1/2本
  - おろししょうが…小さじ1
  - おろしにんにく…小さじ1
  - 油…適量
- A
- みそ…大さじ3
  - 三温糖…大さじ1
  - みりん…小さじ2
  - 醤油…小さじ2
  - テンメンジャン…小さじ2

### ～つくり方～

- ① 玉ねぎ、人参はみじん切りにしておく。
- ② フライパンに油をひき、おろししょうが、おろしにんにくを炒め、豚ひき肉、鶏ひき肉をよく炒める。
- ③ さらに、人参、玉ねぎをよく炒める。
- ④ 全体に火が通ったら、Aの調味料を加えて、できあがり♪ごはんにかけて食べましょう!

ぞぼろ丼は、みそ味で仕上げるのがポイントです。卵のそぼろとほうれん草をあわせて、三色丼にして彩りのよい丼ものにするのもおすすめです。ぜひ、ご家庭で作ってみてください☆

## 食事の時、気をつけていますか?

### 食器を持たない



食器を持たないと“犬食い”となり、背筋が曲がり、見た目も食べ物の消化にもよくありません。

### ばかり食べ



1つのものばかり食べて、途中で食べ残すと、栄養に偏りができやすくなります。

### ひじをついて食べる



とてもだらしく見えます。作ってくれた人の思いを大切に、正しい姿勢で食べましょう。

### 食べ物を大切にしない!



食べ物は、もとをたどれば、すべて生き物です。その命をいただいていることを忘れず、感謝して食べましょう。

新学期に向けて見直してみようね!

