



2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

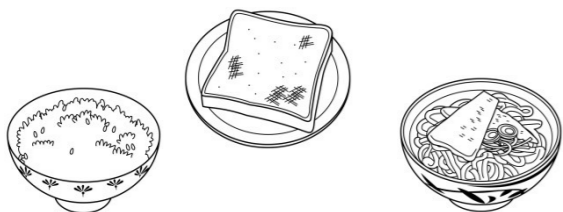


「主食」「主菜」「副菜」を揃えてバランスのよい食事

体も心も大きく成長しているみなさんは、大人以上にいろいろな栄養素をバランスよくとっていかねばなりません。栄養バランスを整えるために、「主食」「主菜」「副菜」をきちんと揃えて食べましょう！

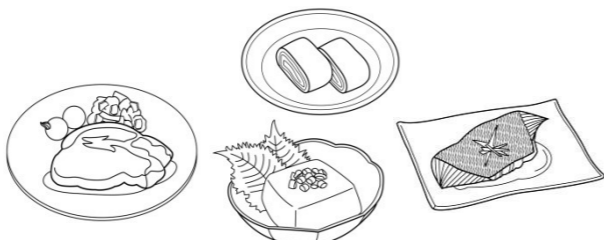
このほかに、成長期に欠かせないカルシウムを豊富に含む牛乳・乳製品、ビタミンCが多く体の調子を整える果物類などをデザートのおやつとして加えると、さらに食事が充実します。

主食



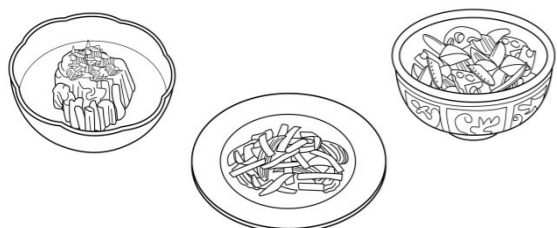
主食は体を動かし、脳を働かせるエネルギーのもとを多く含む食品です。米、小麦から作る、ごはん、パン、めん類などで食事の中心になります。

主菜



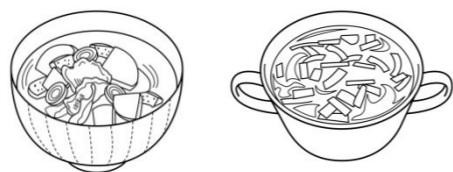
主菜は肉、魚、卵、大豆や豆腐などの加工食品など、おもに体をつくるものになる食品を使ったメインとなるおかずです。

副菜



副菜は野菜などおもに体の調子を整える食品を使ったおかずです。おひたしや煮物や炒め物などにすると量もしっかりとることができます。

副菜(汁物)



副菜は量をしっかりととり、使う野菜の種類を多くすることが好ましいです。そのため副菜は1品だけでなく、具たくさんのみそ汁やスープといった汁物と2品揃えるとよいでしょう。

今月のもくひょう バランスよく 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願いします。

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。



★節分こんだて

ABコース3日(月)

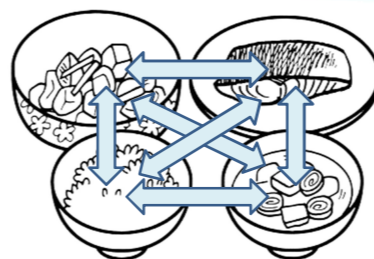
2月3日は節分です。節分の日にいわしの頭をひいらぎの木の枝に吊り下げて、玄関に飾り、魔除けのためにいわしを食べる風習があります。「いわしのみぞれ煮」が登場しますよ☆また、節分に年の数だけ豆を食べると1年を健康に過ごすことができると言われています。節分豆がつきますよ♪

★たんだんの日こんだて

Aコース6日(木)・Bコース7日(金)

「白菜のみそ汁」は岩見沢産の手造りみそ、「きじ肉じゃが」のきじ肉、玉ねぎも岩見沢産です。

バランスよく食べよう！



ごはんやおかずなどを交互に食べるといいよ♪



ばっかり食べはやめようね！

食事をする時に、好きなものだけ食べたり、きれいなものを食べなかったりしていませんか？そのような食べ方は、体に大切な栄養をバランスよくとることができません。

ばっかり食べとは1品食べともいい、1つの料理を全部食べてから他の料理を一品ずつ食べていくことです。ばっかり食べをしておなかがいっぱいになり、手をつけていない料理を食べ残すと、栄養にたよりが出やすくなります。

今月は1月の給食のメニューから紹介するよ！



ニン太の レッツ COOKING ♪

大根のみそ炒め

材料(4人分)

- ・大根…200g
- ・人参…50g
- ・さつま揚げ…50g
- ・油…適量
- ・醤油…小さじ2
- ・三温糖…大さじ1
- ・酒…小さじ2
- ・みりん…小さじ2
- ・赤みそ…大さじ1

～つくり方～

- ① 大根、人参は5mmのいちよう切りにし、さつま揚げは薄切りに切っておく。
- ② フライパンに油をひき、中火で大根、人参を炒め、火が通ったら、さつま揚げを炒める。
- ③ 醤油、三温糖、酒、みりん、赤みそを入れ、全体に味がなじんだら、できあがり。

大根、人参を薄く切ると、火が早く通りますが、シャキシャキとした歯ごたえを残したいのなら、厚めに切るといいですよ！また、しょうがや一味唐辛子を入れても、おいしいです☆ぜひ、ご家庭で作ってみてください☆