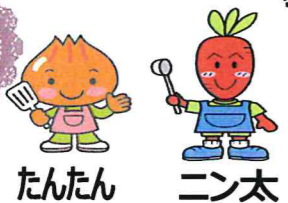




12月



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



## 知っていますか？ 3つの食品グループ

食品は、体の中での働きによって、3つのグループに分けられます。

おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる	
たんぱく質が多い食べ物	無機質が多い食べ物	ビタミンが多い食べ物		炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂

「食べること」は、私たちが成長したり、活動したり、健康を保ちながら生きるためには欠かせません。食品に含まれている栄養素や体内での働きはそれぞれ違います。毎日を元気に過ごすためには、色々な食品を組み合わせるようしましょう。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養バランスの良い食事になりますよ！

### Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素はそれぞれ体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていると栄養が偏ってしまうこともありますので、苦手なものでもまずは一口食べられるようがんばってみましょう。



### 寒い冬をのりきろう！ ～なべ料理のすすめ～

なべ料理は、寄せなべや水炊きなどの他、地域に伝えられているものなど、様々な種類が楽しめます。また、肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。みんなで食べれば体だけでなく心もほかほかに温まりますよ！



## 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。



#### ★冬至の日こんだて

今年12月21日が冬至の日です。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。かぼちゃ団子汁の団子で登場しますよ！

#### ★たんたんの日こんだて

わかめのみそ汁に入っている手造りみそ、ヤーコンと豚肉の煮物に入っているヤーコンは岩見沢産です。

#### ★クリスマスの日こんだて

もみの木型のハンバーグが登場します。お楽しみに☆

#### ★セレクトこんだて

いちごプリン、三色デザート、チョコムース、米粉のカップケーキのデザート4種類の中から、事前に1つを選ぶメニューです。お楽しみに☆

今月は11月の給食のメニューから紹介するよ！



## ニン太の レッツ COOKING

### 鶏肉の照り焼き

#### 材料(4人分)

- 鶏もも肉・・・200g
- みりん・・・小さじ2
- 酒・・・大さじ4/5
- しょうゆ・・・小さじ2
- 砂糖・・・小さじ1と3/5
- 片栗粉・・・小さじ1/2
- 水・・・適量
- 油・・・適量

#### ～つくり方～

- ① 鶏肉は50gに切っておく。
- ② Aの調味料を火にかけ、ひと煮立ちさせ、水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、たれを作っておく。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏肉を焦げないように焼く。
- ④ 火が通ったら、②の照り焼きだれを鶏肉にかけて、できあがり♪

人気のメニューの1つです。給食ではオーブンで焼き上げますが、フライパンでも調理可能です。是非ご家庭でも作ってみてください！

## 手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。

