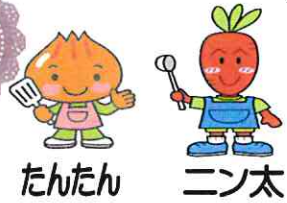




2月



令和2年度 岩見沢市教育委員会 学校給食課

給食だより

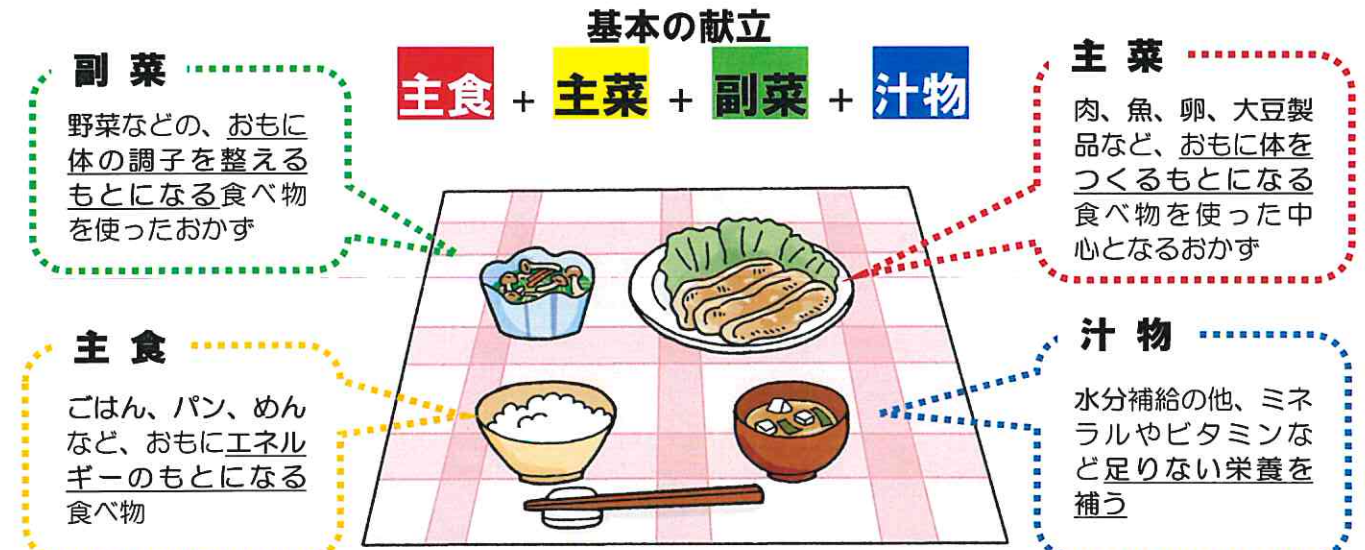


給食に関する質問等は、学校給食課までご連絡ください。(TEL 22-4008) e-mail: kyusyoku@i-hamanasu.jp



献立の基本を知って、栄養バランスを整えよう

私たちは、毎日の食事でいろいろな食べ物をとることによって体に必要な栄養を得ています。私たちの体は食べ物からできているのです。健康な体づくりのためにも、毎日の食事でいろいろな食品をとるように心がけたいものですが、栄養バランスを考えながら食品を組み合わせることはなかなか大変ですよ。まずは献立の基本である、主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけましょう。汁物をプラスすると、より栄養のバランスが整いますよ！



主食、主菜、副菜をそろえると、自然と栄養バランスがよくなります

朝食の大切さと生活リズム

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。規則正しい生活習慣も、毎日を元気に過ごすために重要です。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかり身につけましょう。

朝食で3つのスイッチオン



- 体のスイッチ** 朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。
- 脳のスイッチ** ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。
- おなかのスイッチ** 体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

早起き	早寝	朝ごはん
朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

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。

★節分こんだて
Aコース3日(水)・Bコース2日(火)
今年は2月2日が節分です。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。“いわしの梅煮”で登場です☆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。節分豆がつかますよ♪

★たんたんの日こんだて
Aコース・Bコース22日(月)
岩見沢呉汁に入っている大豆、玉ねぎ、手造りみそは岩見沢産です。

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♪

テンジャオロース

材料(4人分)

・豚もも肉…120g	・ごま油…小さじ1
・醤油…小さじ2/3	・三温糖…小さじ1
・酒…小さじ2/5	・醤油…小さじ1/6
・生姜…2g	・テンメンジャン…2g
・にんにく…1g	・オイスターソース…4g
・片栗粉…大さじ9/10	・スープストック…1g
・たけのこ水煮…80g	
・ピーマン…40g	

～つくり方～

- ① 豚もも肉は細切り、たけのことピーマンは千切りにしておく。
- ② 豚肉はAの合わせ調味料で下味をつけて、片栗粉をまぶしておく。
- ③ 鍋にごま油をひき、②の豚肉を炒め、火が通ったら、たけのこ、ピーマンを入れて炒める。
- ④ Bの調味料で味付けしたらできあがり★

たけのことピーマンを炒めすぎないよ
うにすることが、しゃきとした食感を楽しむポイントです。ぜひご家庭でも作ってみてください！

手をふくのは清潔なハンカチで



皮膚や髪の毛には細菌などがついてます。せっかくなきれいに手を洗っても、その後に髪の毛や服を触ったら手洗いの効果がありません。手洗いの後は清潔なハンカチなどでふきましょう。

お友達との貸し借りも避けましょう！