



3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



## 1年間の振り返りチェック

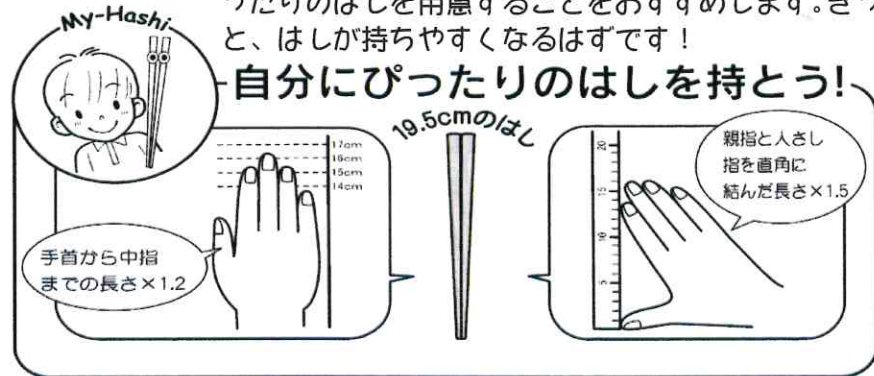
今年度も残りわずかとなりました。今の学年で過ごす最後の月です。この1年間の振り返って見て、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方など、どうだったでしょうか。今月は、できたこと、できなかったことを確認して、来年度の食生活における目標を立ててみましょう。

- きれいに手を洗い、衛生に気を付けて身支度をした。
- 協力して準備や後片付けができた。
- 全体の量を考えながら、1人分の量をきれいに盛り付けた。
- バランスのよい食事のとり方がわかった。
- 主食、主菜、副菜、汁物、どれもバランスよく食べることに気を付けながら食べることができた。
- 一口でも食べようと、苦手な食べ物にも挑戦した。
- よい姿勢で、はしやお碗を正しく持つことなど、食事のマナーを守って食べることができた。
- 地域の地場産物がわかった。

## はしの長さ、手の大きさに合っていますか？

給食時間にみなさんの様子を見てみると、手の大きさに対して少し短かいように感じる場合があります。はしは長すぎても短すぎても使いにくいものです。使いにくさを感じている人は、春休み中に、自分にぴったりのはしを用意することをおすすめします。きっと、はしが持ちやすくなるはずですよ！

自分にぴったりのはしを持とう！



- 食べ物や食事にかかわる人々に感謝の気持ちを持って食べることができた。



## 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。



#### ★桃の節句こんだて

Aコース3日(水)・Bコース2日(火)

3月3日は桃の節句です。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「ちらしずし」と「桃の花ゼリー」でお祝いしますよ。

#### ★北村小6年生の考えたこんだて

Aコース4日(木)・Bコース5日(金)

北村小6年生の皆さんが考えた献立の登場です。受験生への想いをのせた応援献立です！

#### ★たんたんの日こんだて

Aコース・Bコース8日(月)

キャベツのみそ汁に入っている玉ねぎと手造りみそ、ヤーコンのピリ辛炒めに入っているヤーコンは岩見沢産です。

#### ★卒業おめでとうこんだて

Aコース9日(火)・Bコース10日(水)

卒業生のみなさんをお祝いして、「お祝いいちごクレープ」が登場します。おたのしみに♪



今月は2月の給食のメニューから紹介するよ！

## ニン太の レッツ COOKING♪ ひじきの煮物

### 材料(4人分)

- ・白滝...40g
- ・人参...30g
- ・さつま揚げ...40g
- ・ひじき...4g
- ・油...小さじ1/2
- ・みりん...小さじ2/3
- ・三温糖...小さじ1と1/3
- ・酒...小さじ4/5
- ・しょうゆ...小さじ2
- ・だし汁...適量

### ～つくり方～

- ① ひじきは水にもどしておく。白滝は塩でもみ洗いをして、下ゆでしておく。人参は千切り、さつま揚げはスライスしておく。
- ② 鍋に油をひき、さつま揚げと酒を入れて炒める。白滝、ひじき、人参を入れて炒める。
- ③ だし汁を入れて煮る。
- ④ みりん、三温糖、しょうゆを入れてひと煮たちさせたらできあがり♪

和食の定番料理ですね。さつま揚げの代わりに、豚肉や油揚げを入れてもおいしいですよ★

## 給食の前に



給食当番の人も、給食当番以外の人もトイレを済ませて、手洗いをしましょう。

水でかんたんに洗っただけでは、つめやしわの中にある菌が水分を吸収して手の表面に出てくるため、かえって菌が多くなるんだ！！

