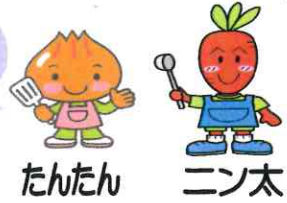


5月



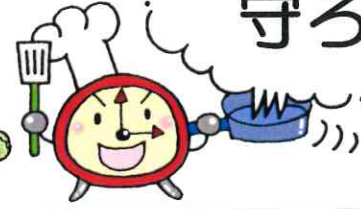
令和3年度 岩見沢市教育委員会 学校給食課

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

今月のもくひょう

給食のマナーを守ろう!



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。

新学期がスタートして、1か月がたちました!

少しずつ新しい環境に慣れてきましたか?今月はゴールデンウィークがあり生活のリズムが乱れやすくなるので、早寝、早起きをして朝ごはんを食べましょう!朝ごはんを食べることで、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい生活リズムをつくることができますよ☆

給食時には苦手な食べ物やご家庭で食べたことのないものがでるかも知れませんが、どの食べ物にもみなさんにとって必要な栄養がありますので、ぜひ、ひと口からチャレンジしてみましよう!

学校でみんなで食べると、苦手な食べ物も食べられるかもしれないよ!



***** こんな姿勢はやめましよう *****

普通の食事の中の姿勢を、ふりかえってみましよう。背中が曲がっていたり、ひじをついていたりしませんか?悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましよう。



横向きに座っている



背もたれに寄りかかっている



ひじをついている

食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人とのつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事のマナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切なことです。



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

給食に入らないように気をつけよう!



給食準備が始まったら、エプロン、三角巾、マスクをしっかりと、給食の中に髪の毛やつばが入らないように気を付けましよう。



給食のみそ汁は昆布や削り節から、おいしいだしをとって作っているよ!

★子どもの日こんだて

Aコース 6日(木)・Bコース7日(金)

「端午の節句」とも言い、男の子の健康を願う日とされています。少し遅いのですが、かしわもちでお祝いしますよ!お楽しみに☆

★たんたんの日こんだて

ABコース 24日(月)

岩見沢でとれた「地場産物」の玉ねぎ、手造りみそを使用したじゃがいものみそ汁が登場しますよ!普段のみそとの違いを感じてみてね!



給食の前に



トイレ



手洗い

給食当番の人も、給食当番以外の人もトイレを済ませて、手洗いをましよう。



今月は4月の給食のメニューから紹介するよ!



ニン太の レッツ COOKING ♪

ふきの炊き合わせ

材料(4人分)

- ・ふき水煮 …140g
- ・さつまいも…60g
- ・人参…1/3本
- ・しらたき…1/2袋
- ・油…適量
- 〈調味料〉
- ・醤油…小さじ2
- ・三温糖…大さじ1/2
- ・みりん…小さじ1/2
- ・酒…小さじ1/2
- ・だし汁…カップ1

〜つくり方〜

- ① ふき、しらたきは一口大に、人参はいちよう切り、さつまいもは千切りに切る。
- ② 鍋に油をひき、さつまいもを炒める。全体に色が変わったら、ふき、人参、しらたき、だし汁を入れる。
- ③ 煮立ったらあくを取り、酒、みりん、三温糖を入れ、食材がやわらかくなったら、醤油を入れ、ひと煮立ちさせたら、出来上がり!

ふきは春が旬の食材です。旬の時期に食材の栄養価が最も高くなるといわれていますよ!ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね!