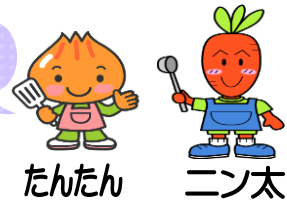




12月



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



栄養のバランスを考えて 食べよう!



私たちは、生きるために必要な栄養素を食べることで体内に取り入れています。食べものには、さまざまな栄養素が含まれていますが、体内での働きで大きく3つのグループに分けることができます。3つのグループの食品が食事の中に偏りなく入っているようにすることで、栄養バランスを整えることができますよ。

エネルギーのもとになるもの

体をつくるもとになるもの

体の調子を整えるもの

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど

一口からちゅうせんしてみよう!

人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならなければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



献立コンクールの入賞作品が登場しました! (前半分)

●「I・WA・MI・ZA・WA 親子ドーン!!」
志文小 5年 山本 琉太さん

●「航太郎の塩こんぶキャベツ」
岩見沢小 5年 高野 航太郎さん

●「一石二鳥シチュー」
豊中 1年 吉田 連さん



食事も空っぽで大好きでした★

今月のもくひょう 感謝して 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。



今月は11月の給食のメニューから紹介するよ!

★セレクト給食

Aコース 17日(金)・Bコース 16日(木)

今回は、デザートの特選です。いちごクレープ、ショコラブッセ、豆乳プリンタルト、みかんゼリーのセレクトです。みなさんはどれを選びましたか?

★冬至の日こんだて

Aコース 22日(水)・Bコース 21日(火)

12月22日は冬至です。冬至とは、1年で1番夜の長い日のことをいいます。かぼちゃは、栄養価の高いことから風邪を予防する効果があります。冬至にかぼちゃを食べて栄養をつけ、ゆず湯に入り無病息災を願いながら寒い冬を乗り切る知恵とされています。給食では、かぼちゃの煮物が登場しますよ!

★たんとんの日こんだて

Aコース 20日(月)・Bコース 23日(木)

今月は、なめこのみそ汁の手造りみそ・玉ねぎ、ヤーコンの炒めもののヤーコンが岩見沢産の食材ですよ!



11月の食に関する指導

- 1日 メープル小5.6年
- 4日 南小1年
- 5日、8日 南小2年生
- 10日 メープル小3.4年
- 11日 中央小1年生
- 16日 幌向小5年生
- 17日 北村小6年生
- 18日、25日 幌向小1年生
- 24日 中央小5年生
- 29日 栗沢小3年生
- 30日 光陵中2年生



第一小学校・南小学校・北真小学校の調理所見学の様子。実際にトラックを見たり、釜を混ぜる体験をしましたよ!

ニン太の レッツ COOKING♪ 岩見沢大収穫カレー



- 材料(4人分)**
- ・しょうが...少々
 - ・鶏もも肉...120g
 - ・にんにく...少々
 - ・タイム...少々
 - ・オールスパイス...少々
 - ・ローリエ...少々
 - ・じゃがいも...2個
 - ・玉ねぎ...2玉
 - ・人参...1本
 - ・なす...1本
 - ・しょうが...少々
 - ・にんにく...少々
 - ・トマトケチャップ...大さじ2
 - ・ウスターソース...大さじ2
 - ・カレールー...1/2箱
 - ・油...適量
 - ・水...適量

～つくり方～

- ① 鶏肉は一口大、じゃがいも、人参、なすは乱切り、玉ねぎはくし切りに切る。
- ② 鍋に油を熱し、玉ねぎ、人参、じゃがいも、なすの順で炒める。
- ③ 鶏肉、タイム、オールスパイス、ローリエ、にんにく、しょうがを加え、炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりしたら、水を加えて具材がやわらかくなるまで煮込む。
- ⑤ カレールウ、トマトケチャップ、ウスターソースを入れて煮込み、とろとろになったらできあがり!

献立コンクールで教育長賞を受賞した献立です。岩見沢産の地場産物が豊富に入っていますよ。