



令和3年度 岩見沢市教育委員会 学校給食課

冬休み号



たんとん ニン太

きゆうしよく 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

寒さに負けない 食事をしよう



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。

寒さに負けない生活習慣を心がけよう

冬を元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスの良い食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。

今年も岩見沢産のヤーコンが登場しました♪

今年も栗沢の高柳さんの畑で採れたヤーコンが登場しています。12月の給食では、12月3日・4日の「ヤーコンサラダ」12月20日・23日に「ヤーコンの炒めもの」で登場します。10月下旬から収穫を始めたヤーコンを、今年の3月上旬まで使用する予定です。
調理員さんが1つ1つ丁寧に調理しましたよ☆

第17回 学校給食展

11月26日(金)～12月3日(金)に生涯学習センター

「いわなび」で学校給食展を実施しました。

学校給食用パンの配布や、展示コーナーなど、食育に触れていただけかと思えます。

たくさんのご来場、ありがとうございました!



献立コンクール表彰式の様子



パネル展示 ~地場産物と給食の関係~

今年はかぜを ひきま宣言! かぜ予防のポイント

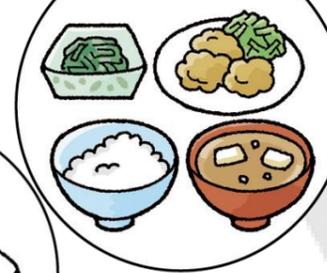


運動

バランスの良い食事

睡眠

手洗い・うがい



かぜやインフルエンザの流行しやすい季節になりました。かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどに入って炎症を起こす感染症の1つです。かぜ予防のためには、石けんでしっかりと「手洗い・うがい」をしましょう。そして、「栄養バランスのよい食事」や、「程度の運動」、「十分な睡眠」で体調をととのえましょう。



約100kgのヤーコンが届きました



ヤーコンの皮むき



もうすぐできあがりです



献立コンクールにも登場しましたよ!



二本の

レッツ COOKING♪ ～ふゆやすみ～

冬休みにおうちでも簡単につくれるレシピを紹介します。冬休みは、いろいろなことに挑戦する絶好の機会です。お昼ごはんやおやつを自分で作ってみませんか？ 自分で作ることで、もしかすると苦手だったものも食べられるようになるかもしれませんよ！

★チョコもち★

材料【2人分】

- 切りもち 3個
- ミルクチョコレート 100g
- ココア 30ml
- 牛乳 10g

～作り方～

- ① 切り餅を半分に切る。
- ② 牛乳と切ったもちをボウルに入れ、ラップをかけ、600wの電子レンジで2分加熱する。
- ③ ②にミルクチョコレートを割り入れ、溶かし、混ぜ合わせる。。
- ④ ラップにココアをのせ、③をのせる。ココアをかけて粗熱を取ってから冷蔵庫で30分冷やす。
- ⑤ 16等分に切り分けて完成☆

※包丁を使うときは、
おうちの方と使ってね!!



『ひとくちメモ』

お正月に余ったおもちを使って、簡単におやつを作ってみよう！
お好みに合わせて、チョコレートやココアの甘さを調節してもよいですね♪



★食に関する指導★

今年度の食に関する指導の様子の一部をご紹介します。
調理所見学では、給食を作っているところを見るだけでなく、今年度からトラックの見学や実際に釜で混ぜる体験ができます。
食に関する指導を機に、給食や食への興味のきっかけとなればうれしいです。

幌向小 1年生

調理所見学の様子。
配食の体験や、重さを比べていました♪



上から調理室を見ることができます。

幌向小 5年生

五大栄養素の授業を行いました。
給食も毎日残さず空っぽだそうです♪



食缶が空っぽでした♪

北村小 6年生

献立を考える授業を行いました。
校内でコンテストを行い、選ばれた献立が3月に登場予定です。



メープル小3.4年生

調理所見学の様子。
釜を混ぜたり、道具と大きさ比べをしていましたよ♪

