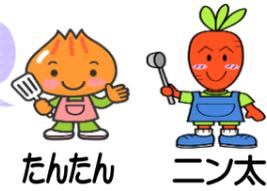




1月



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 衛生に 気をつけよう



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。



## せっけんで しっかり手洗い!

石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとても大切な予防方法のひとつです。洗い残しのないように、手の洗い方の基本を知って、細菌やウイルスを体の中に入れないようにしましょう。

### こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時

トイレの後

鼻をかんだ後

食事の前

## Q. アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい?

**A.** アルコール消毒は、せっけんを使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも、せっけんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。せっけんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行うとより効果的です。



## 今月の注目メニュー

### ★お正月こんだて

Aコース 18日(火)・Bコース 19日(水)

お正月献立の登場です。お雑煮、なますで新年をお祝いしますよ! なますは、紅の人参と白の大根で紅白を表しています。また、根菜には根を張るようにと願いが込められています。

### ★たんたんの日こんだて

Aコース・Bコース 24日(月)

今月は、さつま汁の手造りみそ・玉ねぎ、ヤーコン豚キムチのヤーコンが岩見沢産の食材ですよ!

### ★オリンピックこんだて～中国～

Aコース 26日(水)・Bコース 25日(火)

2月4日から始まる北京オリンピックにちなんで、中華料理の登場です。この機会に、世界の料理への関心を深めるのもいいですね! しっかり食べて、日本選手団を応援しましょう!



今月は12月の給食のメニューから紹介するよ!



## ニン太の レッツ COOKING♪

### ほっけの竜田揚げ

#### 材料(4人分)

- ほっけ切り身・4枚
  - 塩…少々
  - おろししょうが…少々
  - おろしんにんにく…少々
  - 酒…少々
  - みりん…少々
  - しょうゆ…大さじ2
  - でん粉…大さじ3
  - 小麦粉…大さじ1
  - 揚げ油…適量
- A }  
B } 混ぜておく

#### ～つくり方～

- ほっけの切り身に調味料Aで下味をつけておく。
- 下味をつけたほっけにBをつける。
- フライパンに揚げ油を1cmの高さほど入れ、中火で熱する。
- フライパンにほっけを入れ、途中ひっくり返しながらサクッと揚げたら完成♪

12月に登場した新メニューのほっけの竜田揚げです。お好みに合わせて、下味の調味料、揚げ加減を調整して作ってみてくださいね♪

## 献立コンクールの入賞作品が登場しました!

(～後半分～)

- 「カラフルヤーコンロースー」 栗沢小 5年生
- 「大収穫カレー」 豊中 1年生
- 「岩見沢名物ゴロゴロ肉かほ」 南小 5年生



## 12月の食に関する指導

- 2日、6日 美園小1年生
- 2日 北村小1年生
- 3日 東小1年生
- 8～10日 緑中1年生
- 9日 岩見沢小5年生
- 10日 北村小5年生
- 10日 北村小4～6年生
- 13日 日の出小1年生
- 16日 南小5年生
- 21日、23日 岩見沢小6年生
- 21日 栗沢小5年生
- 22日 美園小3年生



栗沢小3年生の様子  
ごはんもきれいに空っぽでした♪



美園小1年生の見学の様子  
調理員さんのお話をしっかり聞いていましたよ♪