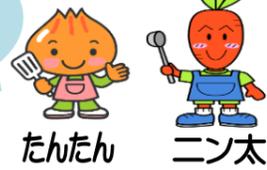


5月

令和5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@city.iwamizawa.lg.jp

## 食育目標

朝ごはんをしっかり食べよう

## 給食目標

給食のマナーを守ろう

毎月、食育・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ください。

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。

# 朝ごはんをしっかり食べよう

新学期が始まって1か月がたちました。緊張感がほぐれて、疲れが出てくる人もいのではないのでしょうか。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムをととのえましょう。

## 朝ごはんの効果

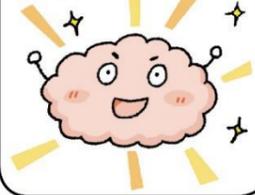
体や脳のエネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



### 牛乳を寄贈していただきました♪

いわみざわ農業協同組合さんより、創立30周年記念事業における、地域貢献並びに地域の子どもたちへの食育の一環として、学校給食用に調理用牛乳を2000ℓ寄贈していただきました。今年の給食に随時使用していきます。

まずは5月31日(Aコース)5月30日(Bコース)の人参ポタージュに登場します。お楽しみに!



## 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。

### ★こどもの日こんだて

Aコース1日(月)・Bコース2日(火)

こどもの日の行事食です。もともと、5月5日は端午の節句と言って、男の子の成長を祝う日でした。現在は祝日として、こどもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことを祝う日としています。給食では、初夏の息吹を感じてもらえるように「菜めし」と「若竹汁」、そしてデザートに「かしわもち」が登場しますよ。

### ★たんたんの日こんだて

Aコース・Bコース 29(月)

今日は、「岩見沢呉汁」の大豆、玉ねぎ、手造りみそが岩見沢産の食材です。

今月は4月のメニューから紹介するよ!

## ニン太の レッツ COOKING♪

# ほっけのみぞれあん

**材料(4人分)**

- ほっけ切り身 40g ...4切
- みりん ...大さじ 1/2
- 塩 ...少々
- 三温糖 ...小さじ 2
- しょうゆ ...小さじ 2
- みりん ...小さじ 1/2
- 酒 ...少々
- 水 ...大さじ 1/2
- でんぷん ...少々
- 大根 ...40g

**～つくり方～**

- ほっけにみりんと塩を振り、焼く。
- 大根をおろす。
- ★の調味料と大根おろしを煮て、でんぷんでとろみをつけ、みぞれあんを作る。
- 焼いたほっけにみぞれあんをかけてできあがり♪

大根を使ったあっさりしたあんを、焼いたほっけにかけることで、食べやすくなっていますよ。

## はじめての給食

今日は、初めて給食を食べる1年生の様子をお知らせします。入学してはじめての給食を楽しみにして、おいしそうに食べてくれていました。これからもりもり食べて、元気に過ごしてくださいね!



岩見沢小1年生

第一小1年生