



5月 平成28年度 岩見沢市教育委員会 学校給食課

たんたん



きゅうしよくだよ!

ニン太



給食に関する質問等は、調理所までご連絡ください。(TEL 22-4008) e-mail :kyuu01@mc.city.iwamizawa.hokkaido.jp



新学期がはじまって1か月が過ぎました!



新しい環境に少しずつ慣れてきましたか? 給食はどうでしょう? ときには苦手な食べ物も出るかもしれませんが、どの食べ物にもみなさんの体にとって必要な栄養がたくさん含まれています。最初から全部残すのではなく、まずはひとくちからチャレンジしてみましょね。

今月はゴールデンウィークや運動会など楽しみなことがたくさんありますね♪ますます元気に過ごせるように、給食だけでなく3食の食事をしっかり食べましょ!

栄養教諭のつぶやき...

「給食おいしい!」と笑顔を見せてくれると嬉しくなり、この仕事をしていて良かった~と思う瞬間でもあります。でも、中には食べるのが苦手な子や、嫌いなものと躊躇してしまう子の姿も見受けられます。大人だって体に良いとわかっていても嫌いなものとなかなか...。子供たちには「嫌いなものでもひとくちから挑戦してみよう!」と声かけしています。それで素直に挑戦する子もいますが、嫌いなものは嫌いなので難しいものしばしば...。そんな方は、「嫌いなものにも挑戦する」と言うよりも「好きな食べ物を増やしてみる」ではいかがでしょうか? 例えば先生がいつもおいしそうに食べている姿を見る、自分は嫌いなのに友達は「おいしいよ!」と食べている姿を見ているうちに自分も...といったきっかけが大事ですよ! それが学校給食の良さです! そうやってどんどん好きな物を増やしていつか「苦手だったけど食べれたよ!」が聞けるのを楽しみにしています♪

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。

★こどもの日こんだて AB共通 2日(月)

お祝いのかしわもちがつかます! かしわの葉は古い葉が落ちないと新芽が出ないため「家系が途切れない」縁起のよい植物とされ、昔から使われています♪

★こんにゃくの日こんだて Aコース26日(木) Bコース27日(木)

毎年5月29日はこんにゃくの日です。それにちなんで「こんにゃくとごぼうの炒め煮」が登場します☆こんにゃくは食物繊維が多く、体の中の不要なものを外に出す大切な働きをします!

★たんたんの日 Aコース31日(火) Bコース30日(月)

岩見沢産のたまねぎとアスパラが入った「アスパラ入りみそシチュー」を出します! みそも岩見沢産の大豆を使って作った手造りみそを使用しています。

注目メニューは特におすすめたよ! よく味わって食べてみてね♡



~今月のもくひょう~
給食のマナーを
まもろう!

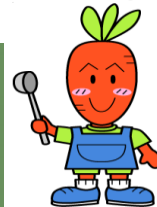
毎月、給食目標を決めています。季節の食材や目標にあった内容をお知らせします。ぜひ、お子様と一緒に読んで下さい。

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。



4月に登場した献立から紹介するよ☆
おうちで作ってみてね!



ニン太の Let's COOKING ♪ 塩昆布炒め

材料 (4人分)

- ・塩昆布...8g
- ・玉ねぎ...1個
- ・ピーマン...1個
- ・にんじん...20g
- ・酒...大さじ1
- ・三温糖...大さじ2
- ・みりん...少々



~作り方~

- ①玉ねぎはスライス、ピーマンとにんじんはせん切りに切る。
- ②野菜をさつとゆでる。
- ③フライパンに油を熱し、たまねぎとにんじんを炒める。
- ④③に火が通ったら塩昆布を入れる。
- ⑤調味料を入れ、最後にピーマンを加えてすばやく炒めたらできあがり♪

岩見沢の代表野菜の玉ねぎを使っています。塩昆布には塩味がしっかりついているので、調味料は様子を見て入れてください。また、ピーマンは下茹でしているので苦味がなく、ピーマンが苦手な人にも食べやすくなります。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください♪

給食のマナーまもれているかな?

マナー違反に要注意!

次のようなことをしている人はいませんか?
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。

口に食べ物が入ったままおしゃべりする	がちやがちやと食器の音を立てる	ひじをついて食べる
まわりの人とふざける	食事中に席を立つ	食事中にふさわしくない話をする

食に関する指導

はじめてのきゅうしよく

今日は入学して初めての給食を食べる、1年生の様子をお知らせします♪早めに準備を始め、身じたくや運び方、配り方を教えてもらいながら準備をしました。とても楽しみにしていたようで、元気いっぱい頼める姿が印象的でした。早速おかわりをしてくれる子も多く、嬉しい気持ちになりました☆後片付けまで上手に頑張っていましたよ!!



↑第一小1年生



↑岩見沢小1年生



↑志文小1年生

6月 10月 2月

7月 11月 3月

8月 12月

9月 1月

