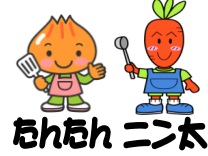


3月

平成27年度 岩見沢市教育委員会 学校給食課

# きゅうしょくだより



もんもん 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

## ラストパート、いよいよ3月だ!!

みなさんはこの1年、どんな1年でしたか? 食べ物が自分の体とどう関わっているのかを知り、いきいき過ごすことはできましたか? 新しい環境でも元気いっぱいがんばれるように、毎日の食事を大切に、モリモリ食べて心も体も大きく成長してほしいなあ、と思います。これからも食事の時間を楽しく、大切に過ごして下さいね♪



## \*岩見沢農業高校の高校生と「食農教育」\*



2月17日(水)に岩見沢農業高校の高校生が志文小で、北村小・志文小・岩見沢小の6年生に「豚が豚肉になるまで」の出前授業をしました。高校生が実際に育てた豚がお肉になるまでの話を聞き、命の大切さについて改めて考えさせられました。この日は岩農豚が入った岩農ポトフが給食で提供され、高校生と一緒に食べ、交流しました。



## \*おいしくいただきました!\*

2月8・9日に、スターゼンさんから寄贈された豚肉で、豚肉たっぷりのポークカレーを提供しました。豚肉のうま味がしっくりと、とってもおいしく仕上がりました。ありがとうございました!!  
◀工場長さんと一緒に給食♪

## 毎日お手紙、ありがとう!!



美園小6-1の皆さんから、昨年に引き続き1年間、毎日お手紙が届いていました。「完食しました」「おいしくて幸せ」「ありがとう」といった感想を見て、励みになり、元気をもらいました。毎日、子どもたちが給食を食べている姿が見えない分、お手紙を通して一人ひとりの声が聞けてとても嬉しかったです!!ありがとうございました。

## カラダ・いきいき・ラボ

「ラボ」とは、「教室」や「研究室」という意味です。普段なにげなく食べているものが自分の体とどう関わっているのか?を知り、毎日をいきいき過ごすための知恵にしてほしいと思います。

## 3月 『新たなステージへ、前向きレッツゴーメニュー』

Aコース: 1日(火) Bコース: 2日(水)  
☆ちらし寿司・すまし汁・とんかつ・白菜の煮浸し・手巻きのり



**セロトニン**  
トリプトファンとビタミンB6からつくられるセロトニン。気持ちを前向きにして、心と体をリラックスさせる働きがあります。寝つきをよくする効果もあるので朝から目覚めもバッチリ!!

セロトニンを増やして意欲的で元気に、やる気が満ちた一日に♪



**トリプトファン**  
豆腐に含まれているトリプトファンには気持ちをリラックスさせる働きがあります。また、セロトニンをつくるための大切な材料です。トリプトファンは体の中でつくりだせないため、食べ物からとる必要があります。

**ビタミンB6**  
セロトニンをつくるにもう一つ、大切な材料になるのが豚肉に含まれているビタミンB6!!

トリプトファンの力が発揮できるよう、手助けする効果があります★

さあ!!気持ちを新たに、新しいステージへ、前向きレッツゴー!!

## 今月のもくひょう



1年間の反省をしよう!!

## 1年間の給食をふり返り、反省をしましょう。

この1年をふり返ってみて、いつもできていたことに○を、大体できていたことに△を、できなかったことに×をつけて、4月からの目標を考えましょう♪

<p>給食の前に、せっけんできれいに手を洗った。</p>	<p>毎日、清潔なハンカチ(またはタオル)を持ってきた。</p>	<p>配膳後は、自分の席で静かに待つことができた。</p>
<p>おはしを正しい持ち方で、上手に使うことができた。</p>	<p>好き嫌いなく食べることができた。または苦手な食べ物にもチャレンジした。</p>	<p>心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた。</p>
<p>食事にふさわしい話をしながら、楽しく食べることができた。</p>	<p>給食当番の仕事を協力してできた。</p>	<p>給食の決まりを守って、後片付けをきちんとしてきた。</p>

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。

2月に登場した献立から紹介するよ!



## ニン太のレッツ COOKING♪ チキントマトソーススパゲティ

材料【4人分】

- 鶏もも肉...170g
- 玉ねぎ...1個
- ぶなしめじ...1/2房
- おろしにんにく...大さじ1
- 三温糖...小さじ1
- でん粉...大さじ1
- トマトケチャップ
- ウスターソース
- スープストック
- 塩・こしょう...適量
- トマトジュース...1/2カップ

### ~作り方~

- 鶏肉は一口大、玉ねぎはスライス、ぶなしめじは小房に分けておく。
- フライパンを熱し、鶏肉とおろしにんにくを炒める。
- 玉ねぎを入れて炒める。
- 玉ねぎが透き通ってきたら、トマトジュース、三温糖、ケチャップ、ウスターソース、スープストック、塩・こしょうで調味する。
- ぶなしめじを入れて一煮立ちさせる。
- でん粉を水で溶かし、混ぜながら流し入れてとろみをつける。
- 茹でたスパゲティにかけて、できあがり♪

今回は、スパゲティソースを紹介しました。鶏肉と、とろっとしたトマトソースが岩見沢産きたほなみで作ったフィットチーネスパゲティによくからみとてもおいしく仕上がりました。ご家庭でもぜひお試しください!!

## 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。

### 桃の節句の日 Aコース1日(火) Bコース2日(水)

桃の節句は女の子の成長と将来の幸せを願う行事として、人形をかざり、ごちそうを楽しみます。給食では、ちらし寿司が登場します。手巻寿司にして食べてね♪

### たんたんの日 A・B共通7日(月)

岩見沢産の玉ねぎ、手造りみそ、栗沢産のヤーコンが登場します。「ヤーコンと豚肉の煮込み」は栗沢中2年生が総合学習の中でヤーコンの特徴を考えながら開発した献立です!

### お祝いこんだてAコース10日(木) Bコース11日(金)

お祝いクレープが登場します。卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます!!

