

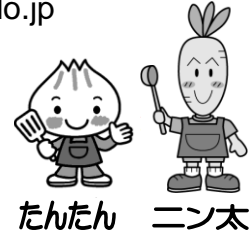
平成26年度

e-mail : kyuu01@mc.city.iwamizawa.hokkaido.jp

岩見沢市教育委員会 学校給食課

12月の給食だより

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)



給食費は期りまでの納入をおねがいます★

皆さんがご負担いただいている給食費は、給食の運営に必要な費用のうち食材購入費のみに充て、人件費や高熱水費などは市の負担になっています。



今月のもくひょう
食べ物の
働きを知ろう!



☆12月の献立コンクール入賞作品☆

- ◎Aコース 30(水) Bコース20(火)
ベーコンと大根のジンジャースープ
- ◎Aコース 17(水) Bコース16(火)
いわみちゃんカレーポトフ
- ◎Aコース 22(月) Bコース 24 (水)
カボチャンサラダ



『食べ物のはたらき』

みなさんは毎日どんなことを考えながら食事をしてますか? 普段何気なく食べているものでも、それらはすべてみなさんの元気に過ごすために大切なはたらきをしています。

ごはんやパン、いも類などは「エネルギーのもと」。肉や魚、卵などは「体をつくるもと」。野菜やくだものは「からだの調子を整える」はたらきをしています!

好きなものばかりを食べていたり、きれいなものを食べなかったりしていると、力が出なかったり、調子がわるくなったりと、元気に生活することができなくなってしまいます。

「いま食べているものはどんなはたらきをしてくれているのかな?」
食べ物のはたらきを考えながら、バランスよく食べれるように、気をつけてみましょう!



今月の注目メニュー

◎たんたんのごはん

→ Aコース 12日(金) Bコース 11日(木)
岩見沢で作られた手造りみそを使った「豆腐とわかめのみそ汁」、栗沢産ヤーコンを使用した「こんこんきんぴら」が登場します。

◎クリスマスごはん

→ Aコース 17日(水) Bコース 16日(火)
ひと足早くクリスマスメニューが登場します!
デザートにサンタさんのケーキがつかますよ。お楽しみに!

◎冬至のごはん

→ Aコース 22日(月) Bコース 24日(水)
冬至とは、1年のうち最も昼が短く、夜が長い日のことです。冬至にゆず湯に入り、かぼちゃを食べて無病息災(病気をせず健康でいられること)を祈る風習があります。また、冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運に恵まれるともいわれます。この日は「なんきん=かぼちゃ」を使った「カボチャンサラダ」が出ます。

12月から2月には、中学生が考えてくれたリクエスト献立も登場します!
何が出るか楽しみにして下さいね。

Aコース 11日(木)、Bコース 12日(金)はセレクト給食です。今回は4種類の飲み物の中から1つを選んでもらいます。

※実施しない学校では通常通り牛乳(一部ほうじ茶)の提供になります。

旬の野菜



今月のおいしい旬野菜献立

今月の旬野菜は「玉ねぎ」「かぼちゃ」「ヤーコン」です。

★Aコース9日(火) Bコース8日(月) 『かぼちゃの煮物』
かぼちゃにはビタミンAやカロチンがたっぷり入っていて、風邪予防に効果抜群! です。しっかり食べて、寒い季節も元気に過ごしましょう。

★Aコース12日(金) Bコース 11日(木) 『こんこんきんぴら』
栗沢の農家さんのヤーコンを使います。れんこんと一緒に、シャキシャキとした歯ごたえを楽しんでくださいね。

11月の食に関する指導

- | | |
|---------------|-------------------|
| 4日 南小5年生 | 19日 岩見沢小5年生、南小4年生 |
| 6日 第一小5年生 | 美流渡小3・4年生 |
| 北村小3年生 | 美流渡小5・6年生 |
| 7日 東小5年生 | 21日 第二小1年生 |
| 11日 美園小2年生 | 25日 メープル小3・4年生 |
| 12日 東小4年生 | 26日 岩見沢小2年生 |
| 12・14日 北村小6年生 | 27日 志文小6年生、第二小6年生 |
| 13日 美園小3年生 | 27・28日 上幌向中2年生 |
| 18日 美園小6年生 | |

11月は計31学級で食に関する指導を実施しました。岩見沢小5年生は栗沢の農家の方と一緒に地場産物を使った郷土料理である笹だんごを作り、11月目標の地場産物について楽しく学ぶことができました。北村小3年生も地場産物の学びを通して、その日の給食に使われている食べ物にも興味を持って給食を食べる様子が見られました。



* しんぴ紹介 *

【 かぼちゃの煮物 (材料 4人分) 】

かぼちゃ 200g	水 200cc
酒 大さじ2	しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ2	さとう 大さじ2

【 作り方 】

- かぼちゃはホクホク感が出るよう、大きめに切ります。
- 鍋で調味料と水を入れて沸騰させます。
- 沸騰したら鍋にかぼちゃを入れて、強めの中火にしてアルミホイルで落とし蓋をします。
(※かぼちゃの皮を下にして入れると煮くすれしづらいよ!)
- 煮汁が1/3程度になるまで煮詰めて、出来上がり!

