

スキー学習～お弁当づくりのポイント～

スキーをしている間は温かいですが、スキー場でお弁当を食べるとなると、寒さから手がかじかむこともあります。食べやすさを意識したお弁当がおすすめです。

主食・主菜・副食をそろえてバランスよく！

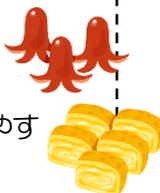
★主食～ごはん・パンなどエネルギーになるもの～

おにぎりやサンドイッチなど、箸を使わずに食べられるものがおすすめです。



★主菜～肉・魚・卵などたんぱく質の多いおかず～

一口サイズで、ピックやフォークでさせると食べやすいです。(おにぎりの具にするのもおすすめです)



★副菜～野菜やきのこなどのビタミン類や

食物繊維の多いおかず～

ビタミンには疲れをとる効果があります。みかんやりんごなどの果物があると、なおよいです。



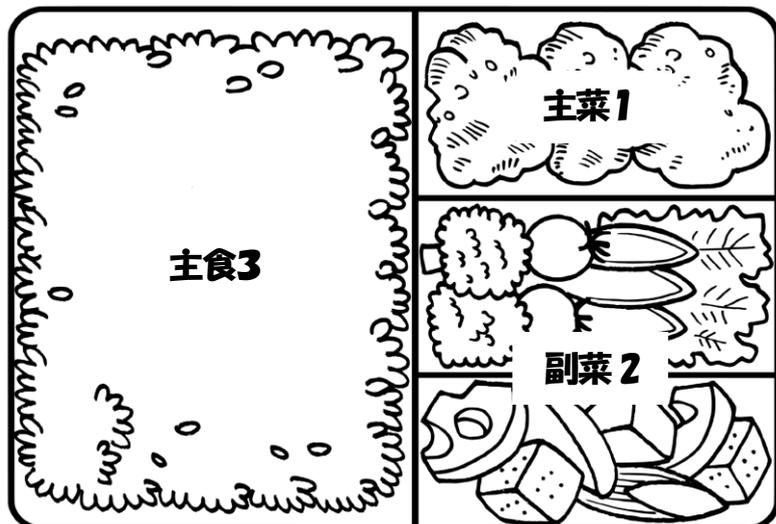
プラスワン！

スキー学習では、お弁当を寒い場所に置いておくことになるので、かなり冷たくなります。

保温できるジャータイプのお弁当箱や使い捨てカイロを使うなど保温にも工夫しましょう。

食中毒予防に、お弁当を作る前には、必ず手や指をよく洗いましょう。また、加熱は効果的な殺菌方法です。特に肉は中心までよく加熱しましょう。

スキー学習当日も朝ごはんを忘れずに！



お弁当箱でわかる 食事のバランスについて

主食：副菜：主菜が 3：2：1 なるように献立を考えるとバランスの良い食事になるといわれています。

お弁当箱の食事バランスを参考に毎日の食事を見直したり、お弁当作りの参考にしたりしてみてください！

砂川中学校PTA献立「受験合格祈願給食」

16日(木)の献立は、砂川中学校の保護者の方が考えてくださいました。中学3年生は、卒業まで残りわずかとなりました。3年生がそれぞれの志望校へ合格できるように思いを込めて高校受験を応援する献立を考えました。ポイントは、献立の頭文字で「ご・う・か・く」という言葉を表していることです。しっかり食べて受験頑張ってください!

※献立企画をしてくれた砂川中学校では、好きな味を選ぶセレクトクレープを実施します。



北光小学校PTA献立「全米が泣いた!今日は寒いからあったまろうセット」

21日(火)の献立は、北光小学校の保護者の方が考えてくださいました。今回は、北光小学校5年生からとったリクエストアンケートの中からメニューを選びました。献立作成にあたり「これまでお世話になった6年生への恩返しになればうれしい」「給食でしようラーメンが出たら、北光小学校のことを思い出してほしい」との思いが込められています。ラーメンの日にフルーツ和えはめずらしい組み合わせなので、特別感のある給食となっています。おいしくいただきましょう!

※献立企画をしてくれた北光小学校では、好きな味を選ぶセレクトミルクケーキを実施します。

♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡ 2月の献立について ♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

- 「お米」は、砂川産、奈井江産、浦臼産の「ななつぼし」を使用します。
- 「豚肉スライス」は、砂川産の上原ポークを使用します。
- 「玉ねぎ」は、砂川産を使用します。
- 「干しいたけ」は、奈井江産を使用します。

- 3日は、「節分給食」です。
- 14日は、「バレンタイン給食」です。
- 16日は、砂川中学校のPTA給食「受験合格祈願給食」です。
- 21日は、北光小学校のPTA給食「全米が泣いた!今日は寒いからあったまろうセット」です。

砂川産の米粉を使用する予定日

9日(木) 米粉パン

22日(水) ヤンニョムチキン



2月3日 節分

節分とは「季節の変わり目」を意味しており、節分に自分の年の数(または年の数+1粒)の炒った大豆を食べると一年を元気に過ごすことができるといわれています。

節分に合わせて3日の給食は、大豆たっぷり給食にしました。しっかり食べて1年を元気に過ごしましょう!



バレンタインデー

14日のバレンタインデーに合わせてハートいっぱいの給食を作ります! ハヤシライスの人参、プリンをよーく見てください。どんな形をしているかお楽しみに!

HAPPY VALENTINE'S DAY!

