



No.132

苦手な食べ物はありますか？

食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好きなものだけにかたよらずに、いろいろな食べ物を食べることが大切です。

すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。

生まれながらの好ききらいってあるの？

動物は体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まずい」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘みやうまみ、塩味を好みます。一方、腐敗や毒物の味に多い、すっぱさや苦みを避けます。しかし、すっぱさや苦みも体験を重ねて無害だとわかると、食べられるようになっていきます。

「食べられない」こともある

好ききらいで「食べない」のではなく、食物アレルギーなど、人によって「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。

このような場合は、本人だけでなく、周りの人たちの理解も大切です。

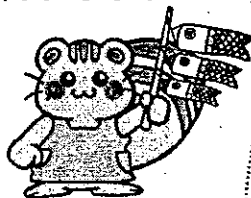


令和7年5月 帯広市学校給食センター



新年度が始まり、約1か月がたとうとしています。ようやく春らしい季節になり、新しい学年・クラスにもそろそろ慣れてきたころでしょうか。

季節の変わり目、これまでの緊張感がゆるみ、疲れがでくることがあります。からだや心をリラックスさせ、旬の食べ物を食べて元気に乗り切りましょう。



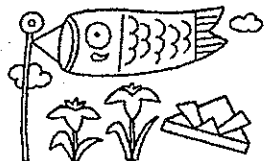
五月五日は
こどもの日

5月5日は「こどもの日」そして、「端午の節句」でもあります。

「こどもの日」は、男女を問わず子どもたちみんなの成長を祝う日として、法律で制定されています。一方、端午の節句は男の子の成長を祝う、日本の伝統行事です。

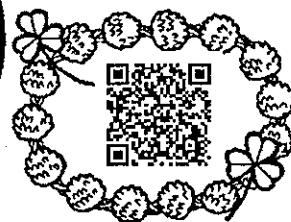
【こどもの日の行事食】

こどもの日の行事食として、
5月2日の給食には
「こどもの日ゼリー」が登場します！
お楽しみに☆



帯広市学校給食センターの
ホームページは、
帯広市ホームページ
<http://www.city.obihiro.hokkaido.jp/>
から、目的から探す→学校教育
→学校→学校給食で、ご覧になることができます。

二次元コードからホームページを
チェックしてね☆



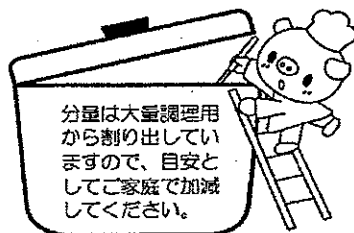
☆今月の給食メニューレシピ紹介☆

鶏五目ご飯

炊き立てご飯に
混ぜ込んで♪

<材料 約4人分>

- ・精白米 …2合
- ・鶏ももスライス肉 …60g
- ・ごぼう(ささがき) …1/4本(約40g)
- ・人参(粗みじん切り) …中サイズ1/3本(約30g)
- ・椎茸(粗みじん切り) …小サイズ1個(約10g)
- ・さやいんげん(1cm幅切り) …2本(約20g)
- ・炒め油 …適量
- ④・しょうゆ …大さじ2強
- ・三温糖 …大さじ1/2
- ・みりん …小さじ1/3
- ・日本酒 …小さじ1/2
- ・塩 …お好みで



<作り方>

1. 精白米は炊いておく。
2. フライパンに炒め油をひき、鶏肉、ごぼう、人参、椎茸の順に炒める。
3. 2に④の調味料を加え煮込み、仕上げにさやいんげんを加える。
4. 炊いたご飯に混ぜ込んでできあがり。

放射性物質の測定検査

<4月8日から4月18日までの間の測定結果について>

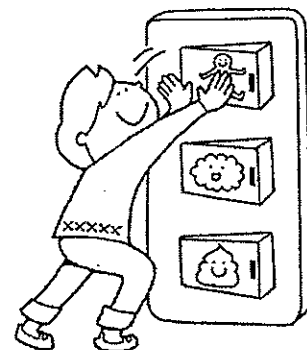
該当食材を検査し、すべての食材から放射性セシウムは検出されませんでした。
※放射性物質検査結果はテレホンサービスでもお知らせしています。

TEL 49-1903

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1日の元気の源です。私たちは寝ている間もエネルギーを使っているので、朝起きた時、体はエネルギー不足です。朝ごはんを食べることで、エネルギーを補給することができ、午前中に活動するための準備が整います。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう!

朝ごはんは3つのスイッチオン



【体のスイッチ】

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。

【脳のスイッチ】

ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

【おなかのスイッチ】

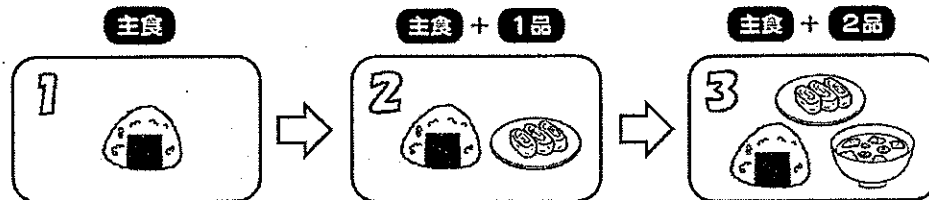
体は、朝ごはんを食べると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝ごはんを食べてうんちを出しましょう。

早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけよう

体内時計のリズムが乱れると、体調をくずしやすくなります。早寝早起きで十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。



朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんを食べる習慣がない人は、まずはおにぎりやパンなど何かを食べることから習慣づけていきましょう。朝ごはんを食べることが習慣づいている人は、おかずを足していくなどして、朝ごはんをステップアップさせていきましょう。