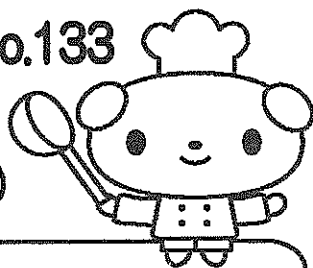


食育通信

No.133



令和7年6月 帯広市学校給食センター

初夏を思わせる陽気の中で、外での活動がさわやかに感じられる季節になってきました。

この時期は体育祭や運動会など、体を動かすことが多くなります。こまめな水分補給や、バランスの良い食事を意識して、元気に活動しましょう。

井上さんの

熟成メークイン



学校給食では、収穫期に応じて帯広・十勝の農家さんから直接さまざまな野菜を納品してもらっています。

帯広・大正地区にある『井上農場』では、雪を貯蔵庫に詰めた「雪室」でメークインを長期保管することで糖度を増し、甘みの強いじゃがいもになります。全国のレストランで使用されている貴重なじゃがいもを、学校給食でも使用しています。

今月は、この『熟成メークイン』を使ったポトフが登場します！いつものポトフとはひと味違う、熟成された甘みをお楽しみに♪

【熟成メークインのポトフ】

Aコース:19日(木) Bコース:18日(水) 中学校コース:23日(月)

スポーツで最大限の成果を上げるために

体育祭や運動会など、スポーツで練習の成果を最大限に引き出すためには、練習だけでなく栄養バランスのよい食事や、十分な休養をとることも大切です。



食べることも寝ることも
大切なトレーニング!!



筋力・瞬発力をつけたい



筋肉の材料になるたんぱく質や、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品を取りましょう。

持久力をつけたい



エネルギー源となる炭水化物と、これをエネルギーにかえるために必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子を整えるビタミンCや貧血予防に役立つ鉄分も大切です。

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、ご覧いただけます。

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★

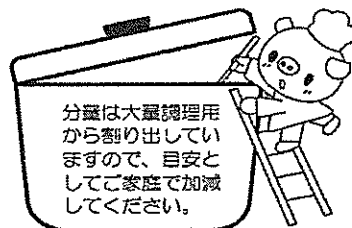
はさんでおいしい😊

キャベツサラダ

<材料 約4人分>

- ・キャベツ(千切り) … 1/6個(約150g)
- ・人参(千切り) … 中サイズ1/3本(約30g)
- ・玉葱(スライス) … 中サイズ1/8個(約30g)

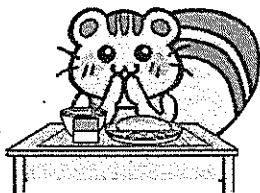
- ④
- ・白いりごま … 小さじ1強
 - ・米サラダ油 … 大さじ1/2
 - ・穀物酢 … 小さじ1強
 - ・三温糖 … 小さじ1弱
 - ・塩 … 小さじ1/6
 - ・ブラックペッパー … 少々



<作り方>

1. ④をすべて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
2. キャベツ、人参、玉葱はそれぞれさっと茹で、よく水を切って冷蔵庫で冷やす。
3. 1と2をボウルで混ぜ合わせてできあがり。

ハンバーガーやサンドイッチなど、パンにはさんで食べると美味しいよ♪



放射性物質の測定検査

<4月21日から5月20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フォンサービスでもお知らせしています。

Tel 49-1903

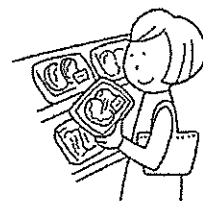
食中毒の予防について

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。

家庭での食中毒予防のポイント

① 食品の購入

- ・生鮮食品は新鮮なものを選びましょう。
- ・購入後は、寄り道せずに帰りましょう。



② 家庭での保存

- ・冷蔵や冷凍の必要な食品はすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ・早めに使いきりましょう。



③ 下準備

- ・手は石けんでこまめに洗いましょう。
- ・加熱前の肉や魚と、加熱しないでそのまま食べる食品は、包丁やまな板を使いわけましょう。



④ 調理

- ・食品はその都度、冷蔵庫から出して使用しましょう。
- ・加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。



⑤ 食事

- ・食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。
- ・出来上がった料理は長時間放置しないようにしましょう。



⑥ 残った食品

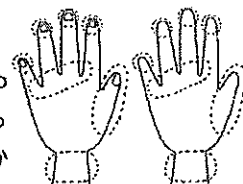
- ・早く冷えるように小分けにして保存しましょう。
- ・なるべく早めに食べるようにしましょう。
- ・温め直す時は十分に加熱しましょう。



食中毒予防の基本

石けんで手を洗いましょう。

手はさまざまなものに触れるので、気づかぬうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスがつき、体の中に入るかもしれません。食中毒を予防するためには、しっかり手を洗うことが大切です。生の肉や魚、卵を触った後や、別の料理に取りかかる前、盛り付ける前などのタイミングに洗うようにします。



洗い残しの多い部分