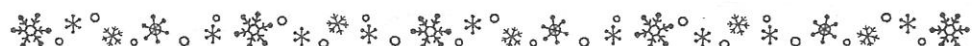


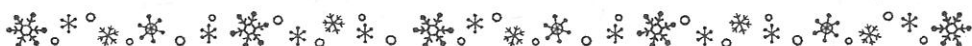


令和7年12月 帯広市学校給食センター



ぐっと日が短くなり、雪のたよりが聞こえてくる季節になりました。朝のうす暗さと寒さで、なかなか布団から出られない人もいるかもしれませんね。

寒さに負けないからだを作るため、しっかり食べて、たくさん運動して、楽しい冬休みを迎えましょう。



冬至かぼちゃ

一年中でもっとも昼の時間が短い日である「冬至」（今年は12月22日（月））には、「かぼちゃ」を食べる習慣があります。

本来かぼちゃは夏に収穫される野菜ですが、冬まで保存がきくため、冬に不足しがちな栄養を補えるよう、食べられるようになりました。

今月の献立にはかぼちゃ団子が入った冬至ぜんざいが登場します！
お楽しみに♪

冬至ぜんざいの献立提供日

＜小学校＞

Aコース 12月23日（火）

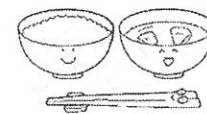
Bコース 12月19日（金）

＜中学校＞

12月18日（木）



目指せ 食事マナーの達人



食事の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとることだけではなく、家族や友だちと食事することで、人とのつながりを深めたり心が和んだりします。楽しく食事をするためにどんな工夫ができるでしょうか。



食事マナーとは、一緒に食べる人にいやな思いをさせないために思いやりの気持ちをあらわすものです。

背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前後には「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします。はしや茶わんを正しく持つと、こぼさずきれいに食べられます。何より、みんなで楽しく食べられるように、話す内容や雰囲気に気をつけましょう。



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、目的で探す→学校教育
→学校→学校給食で、ご覧に
することができます。

二次元コードからホームページを
チェックしてね☆



★給食メニューレシピ紹介★

和風マカロニサラダ

<材料 4人分>

- ・マカロニ …50g
- ・油 …少々
- ・人参(干切り) …40g(約1/5本)
- ・枝豆(茹でてさやから外したもの) …30g(大さじ2)

- ④ {
- ・マヨネーズ …大さじ2強
 - ・めんつゆ …小さじ1



分量は大量調理用から割り出していますので、目安としてご家庭で加減してください。

<作り方>

1. 人参はさっとゆでて、冷蔵庫で冷やす。枝豆も冷やしておく。
2. 塩を入れた湯でマカロニをゆでて、サラダ油をまぶして冷蔵庫で冷やす。
3. 1と2に④の調味料を加えてよく混ぜ、味をととのえる。

めんつゆがポイント♪



放射性物質の測定検査

<10月16日から11月14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

かぜに負けない体づくりについて

今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

かぜに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても学校がある日と同じように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、暴飲暴食には注意しましょう。



それでも
かかってしまったら

症状別 かぜをひいたときの食事

発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんや麺類などをとりましょう。	温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。	のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、茶碗蒸しなどでエネルギーを補給しましょう。	胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味の濃いものは避けましょう。