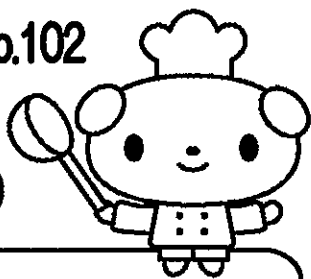
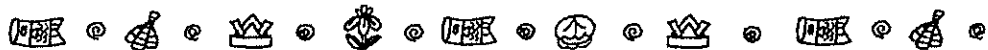


食育通信

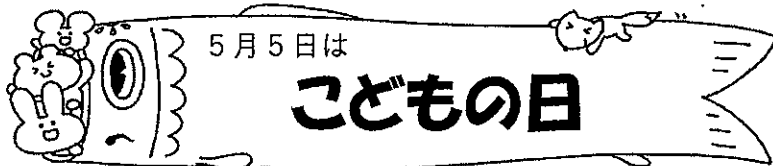
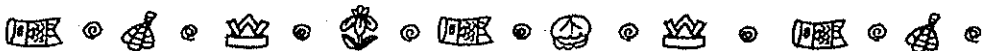


令和4年5月 帯広市学校給食センター



新年度が始まり、約1か月がたとうとしています。暖かい季節になり、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。

この時期は、今までの緊張感がゆるみ、疲れがでてくることもあります。からだや心をリラックスさせ、疲れをためないようにしましょう。



5月5日は端午の節句と呼ばれ、子どもたちの健康や将来を願う行事です。行事食として、「柏餅」や「ちまき」が食べられています。

<柏餅>



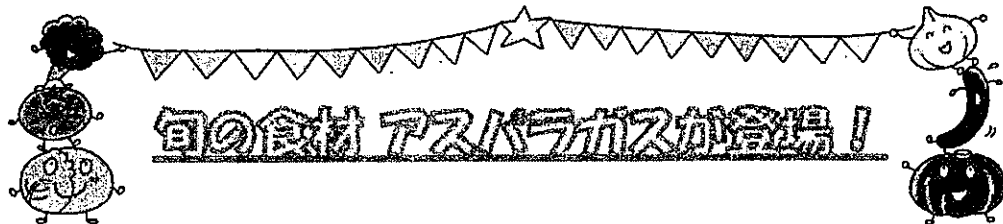
柏の木の葉は、新芽がでるまで古い葉が落ちないことから「後継ぎが絶えない」という縁起物とされ、健やかな成長を願い、食べられています。

5月の給食で柏餅が登場します！お楽しみに☆

<ちまき>



ちまきは、もち米やもちなどを、笹の葉で包んだものです。病気や悪いことを払いのける力があるとされることから、災いが降りかかってこないようにと願い、食べられています。



旬の食材アスパラガスが登場！

今年もアスパラガスのおいしい季節がやってきました。毎年5月の給食には、太陽の光を浴びてぐんぐん成長して美味しくなった、グリーンアスパラガスが登場します！

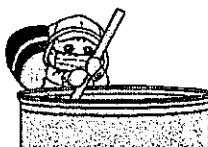
給食では、鶏ガラを人参・玉葱・セロリ・にんにくなどの香味野菜をじっくり煮込んでとったブイヨンにグリーンアスパラガスが入ったオビリースープが登場します！お楽しみに♪

☆献立提供日☆

<小学校>	<中学校>
Aコース 5月12日	5月13日
Bコース 5月11日	

<動画公開第2弾>

帯広市学校給食センターの秘密！オビリースープ編



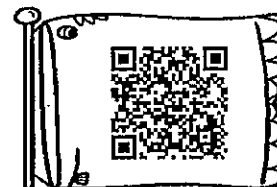
帯広の給食オリジナルのメニュー「オビリースープ」ができるまでの調理風景を動画にしました！じっくりと手間をかけて作る優しい味わいの秘密をぜひご覧下さい！

動画はこちらから



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☆



給食メニューレシピ紹介

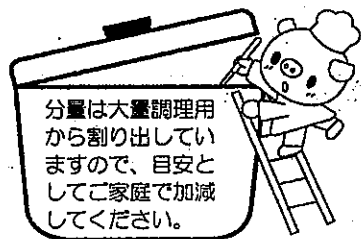
5月給食日より

にら卵とじうどん

<材料 4人分>

- ・うどん … 4玉分
- ・鶏むね肉 … 80g
- ・鶏卵 … 4ケ
- ・油揚げ … 20g (約1/3枚)
- ・にら … 30g (約1/4束)
- ・片栗粉 … 4g
- ・みりん … 小さじ2
- ・しょうゆ … 大さじ1
- ・めんつゆ … 大さじ5

④



<作り方>

1. 鶏むね肉はひと口サイズ、油揚げは短冊切り、にらは2cm幅に切る。
2. 沸騰したお湯に鶏むね肉を入れて灰汁をとり、油揚げと④を入れる。
3. にらを入れ、溶いた卵に水溶き片栗粉を混ぜ、鍋にまわし入れる。
4. ゆでたうどんを器に入れ、3をかけてできあがり。

放射性物質の測定検査

<3月26日から4月13日までの間の測定結果について>

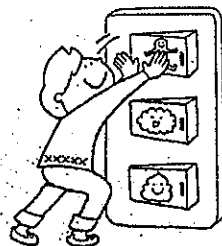
該当食材を検査し、すべての食材から放射性セシウムは検出されませんでした。
※放射性物質検査結果はテレフォンサービスでもお知らせしています。

TEL 49-1903

朝ごはんの役割について

私たちの脳は寝ている間にもエネルギーを使っています。朝起きた時には夜ごはんでとったエネルギーが不足している状態となっています。朝ごはんを食べると体が目を覚まし、動きやすくなり、1日をすっきり元気にスタートできます。朝ごはんは1日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。

朝ごはんは3つのスイッチオン



<体のスイッチ>



朝ごはんは、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

<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>



体は朝ごはんをとると、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。朝ごはんを食べるとうんちを出しましょう。

心がけよう！規則正しい生活習慣

朝ごはんをしっかりと食べるためには、早寝、早起きをして規則正しい生活リズムを身に付けることが大切です。1日を元気に過ごし、健やかに成長するためにも、早寝、早起きをして朝ごはんを食べることを心がけましょう。

早寝
睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

早起き
朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん
夜ごはんをとったエネルギーは朝には残っていません。午前中元気に活動するために、朝ごはんを食べましょう。