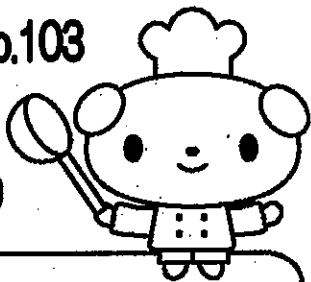




No.103



# 食育通信

令和4年6月 帯広市学校給食センター



6月になり、さわやかな初夏の風が心地よい季節となりました。ゴールデンウィークも過ぎ、暑さを感じる日も多くなってきました。こまめな水分補給を行い、体調管理に気を付けていきましょう。



## ～運動会に向けて！力を出すために大切なこと～

### 生活習慣



早寝

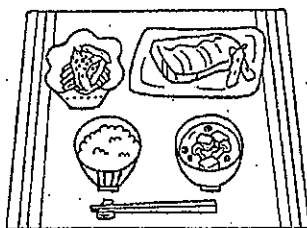
早起き

朝ごはん



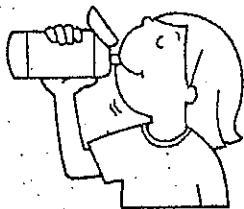
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんを抜いてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早寝早起きの習慣を身につけましょう。

### 栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

### 水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

6月4日から10日は

## 歯と口の健康習慣



6月は歯と口の健康について考える「歯と口の健康週間」があります。健康な歯でいることは、口の中だけでなく、からだにとっても大切なことです。毎日の歯磨きはもちろん、「よく噛む」ということも重要です。

弥生時代（今から約2000年前）の人々の食事は、固い食べ物が多かったと言われています。弥生時代の邪馬台国（やまだいこく）の女王・卑弥呼（ひみこ）にちなんで、「ひみこのはがーぜ」という、よく噛むことの効用をわかりやすくした標語があります。

ひ 肥満予防	み 味覚の発達	こ 言葉の発音はつきり	の 脳の発達
は 歯の病気の予防	が がん予防	い 胃腸快調	ぜ 全力投球

二次元コードから、ホームページをチェックしてね☆

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。



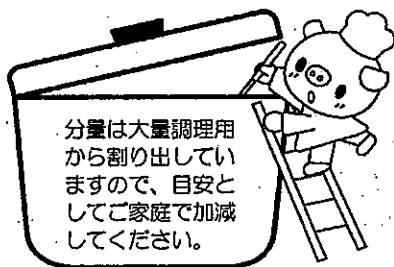
# ☆給食メニューレシピ紹介☆

ひじきを使った  
サラダです。

## ひじきマヨサラダ

### <材料 4人分>

- ・芽ひじき ……1.5g (乾燥)
- ・キャベツ ……80g (葉2枚程度)
- ・人参 ……20g (約1/4本)
- ・ホールコーン ……40g
- ④ { ・マヨネーズ ……大さじ1
- ・穀物酢 ……小さじ2/3
- ・三温糖 ……小さじ1/3
- ・塩 ……少々



### <作り方>

1. 芽ひじきは水で戻しておき、キャベツはざく切り、人参は千切りにする。
2. 1の材料をさっと茹でて、ホールコーンと合わせて冷蔵庫で冷やす。
3. ④を混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やす。
4. 2と3を混ぜ合わせて、完成。



### 放射性物質の測定検査

<4月14日から5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

## 食中毒の予防について

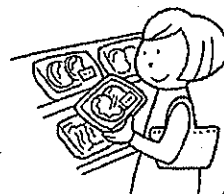
季節を問わず気を付けたい食中毒ですが、これからは気温や湿度が高くなり、特に注意が必要です。食中毒予防のポイントを守って、食中毒を防ぎましょう。

### 食中毒予防のポイント

#### 食品の購入

生鮮食品は新鮮なものを選びましょう

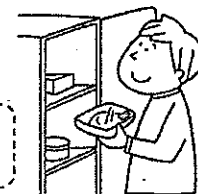
購入後は寄り道せず帰しましょう



#### 家庭での保存

冷蔵庫は詰めすぎに注意しましょう (7割程度)

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



#### 下準備

手は石けんでこまめに洗いましょう

生の肉や魚と、加熱しない食品は、包丁やまな板を使い分けましょう



#### 調理

調理中、長時間食品を室温に放置しないようにしましょう。

加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう



#### 食事

食事の前に手を洗いましょう

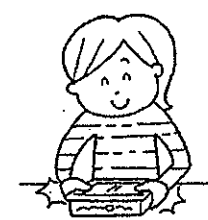
出来上がった料理は長時間室温に放置しないようにしましょう



#### 残った食品

早く冷えるように小分けにしましょう

温め直すときは十分に加熱しましょう



食品をテイクアウトして家で食べる機会が増えたかと思います。食品をテイクアウトすると、調理してから食べるまでの時間が長くなります。そのため、気温の高い時期は食中毒のリスクが高まります。購入したら、早めに食べましょう。