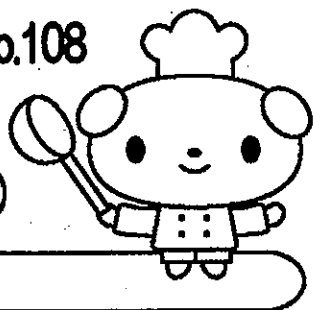


食育通信



令和4年12月 帯広市学校給食センター



寒さが身にしみる季節となりました。今年も残すところあと1か月です。体調を崩さないように規則正しい生活習慣と栄養たっぷりの食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるよう元気に過ごしましょう。



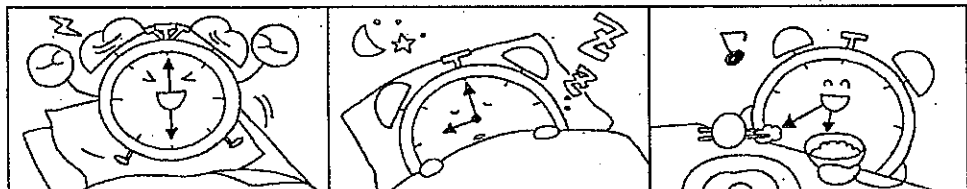
朝食ぬきはさまざまな不調の原因です

朝食をぬくとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、イライラする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。

栄養バランスのとれた朝食を毎日とる習慣をつけることが大切です。



冬休みも 早起き・早寝・朝ごはんを習慣にしましょう



もうすぐ冬至です

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日で、この日をさかいにまた日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

学校給食では、かぼちゃ団子や小豆を使った『冬至ぜんざい』が出ます。お楽しみに♪

冬至ぜんざい 提供日

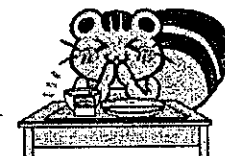
【小学校】

Aコース 20日(火)

Bコース 16日(金)

【中学校】

15日(木)



体をあたためるしょうが

しょうがの辛みと香りの成分には、血行を促進して体を温める作用があります。そのほか、殺菌作用や消臭、食欲増進効果などがあります。寒い季節の料理で上手に活用しましょう。



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☆



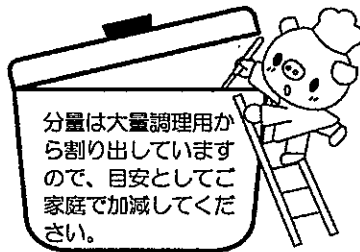
★給食メニューレシピ紹介★

体の中から
ぽかぽかに♪

しょうが入り豚汁

<材料 4人分>

- ・豚肉切り落とし …80g
- ・じゃが芋(さいの目切り) …1/2個(約100g)
- ・豆腐(さいの目切り) …1/5丁(約60g)
- ・人参(いちょう切り) …中サイズ2cm(約20g)
- ・大根(いちょう切り) …輪切り1~2cm(約40g)
- ・ごぼう(ささがき) …1/4本(約50g)
- ・長ねぎ(小口切り) …3cm(約20g)
- ・おろし生姜 …小さじ1/2
- ・いりこ …約6尾(10g程度)
- ・昆布 …5cm(5g程度)
- ・赤みそ …大さじ1弱
- ・白みそ …大さじ2弱



<作り方>

1. いりこ、昆布は水に30分以上つけておく。
2. 鍋で1を火にかけ、弱火で煮出し、沸騰して1分後にいりこ、昆布を取り出す。
3. 2に豚肉、じゃが芋、人参を入れ、あくを取りながら煮る。
4. 3にごぼう、大根を加え、さらにあくを取りながら煮込む。
5. みそを溶かし入れ、豆腐・長葱を加える。
6. 仕上げにおろし生姜を加えてできあがり。

放射性物質の測定検査

<10月18日から11月15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

風邪にまけない体づくりについて

気温の変化から体調を崩しやすい季節となりました。風邪の予防には日常生活を見直すことが重要です。うがいや手洗いを、十分な栄養と睡眠をとるなど、早めの風邪対策で冬を元気に乗り切りましょう!

風邪を予防するポイント

1日3食 主食+主菜+副菜をそろえて食べる

水分をこまめに補給する



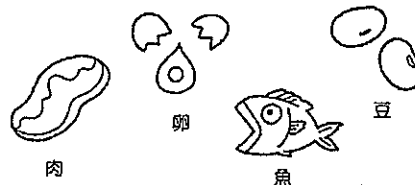
規則正しく、バランスの良い食事を心がけましょう。
また、免疫力を高める栄養素も食事に取り入れましょう。



のどが乾燥するとウイルスや細菌が体に入りやすくなります。

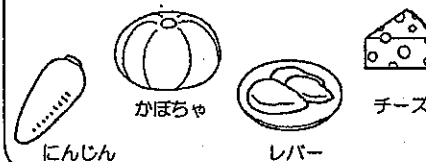
たんぱく質

筋肉や血など体をつくるもとになり、基礎体力をつけ、抵抗力を高める。



ビタミンA

のどや鼻の粘膜を守り、ウイルスや細菌の侵入を防ぐ。油と一緒に調理することで吸収率が高まる。

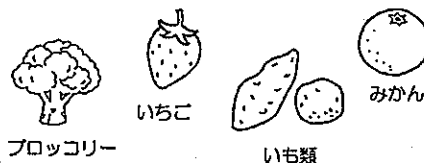


免疫力を高める

特にとりたい 栄養素

ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守るための免疫力を高める。体にためることができないため毎日の食事に取り入れましょう。



ビタミンE

体がさびるのを防ぎ(抗酸化作用)、血液の流れを良くして免疫力を高める。

