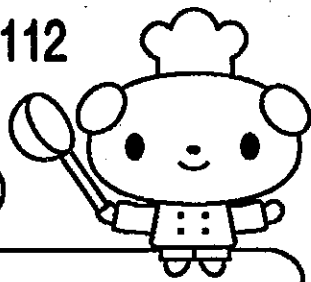
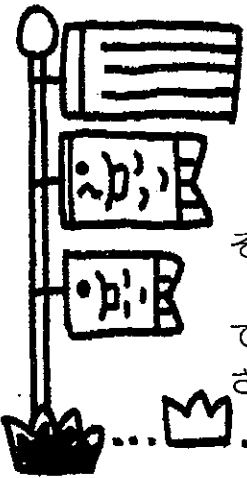


食育通信

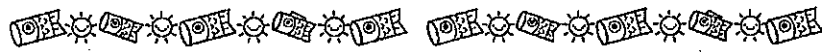
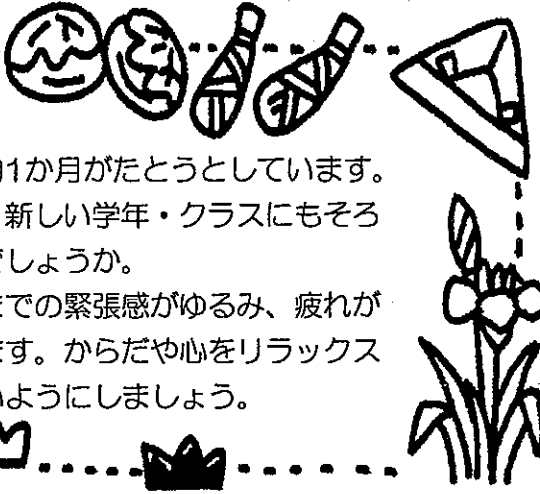


令和5年5月 帯広市学校給食センター



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、これ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。

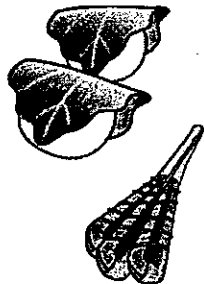
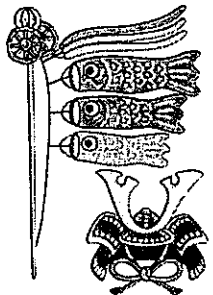


5月5日は「こどもの日」そして、「端午の節句」でもあります。

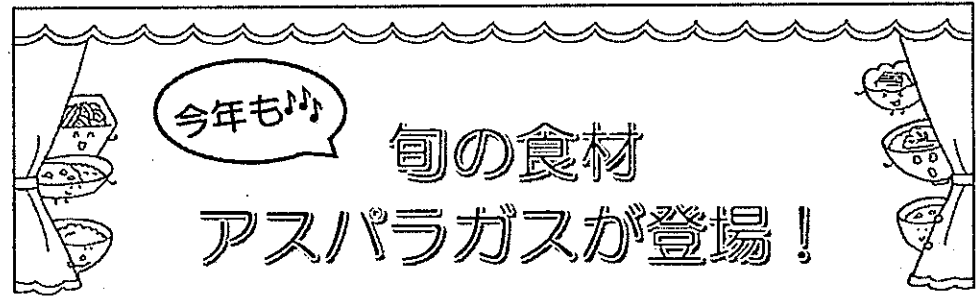
「こどもの日」は、男女を問わず子どもたちみんなの成長を祝う日として、法律で制定されています。一方、端午の節句は男の子の成長を祝う、日本の伝統行事です。

【端午の節句の行事食】

端午の節句の行事食として、5月の給食には「柏餅」が登場します！
お楽しみに☆



五月五日はこどもの日

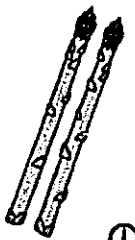


今年も♪

旬の食材 アスパラガスが登場！

今年もまた、アスパラガスの美味しい季節がやってきました。毎年、5月の給食では、帯広・十勝産を中心とした旬のグリーンアスパラガスが登場します！

今月の給食では、ベーコンやキャベツ、十勝産コーンと一緒に炒めた、「アスパラベーコンソテー」が登場します！
お楽しみに♪



☆献立提供日☆

<小学校>

Aコース 5月25日(木)
Bコース 5月31日(水)

<中学校>

5月22日(月)



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☆



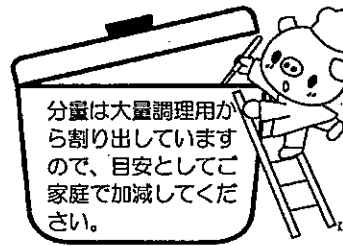
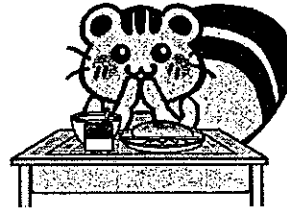
給食メニュー★レシピ紹介

旬のアスパラを
いただきます♪

アスパラベーコンソテー

＜材料 4人分＞

- ベーコン（スライス） …60g
- グリーンアスパラガス …3本（約50g）
- キャベツ …1枚（約70g）
- ホールコーン …70g
- コンソメ …約2g（小さじ1/2）
- 塩 …少々
- 胡椒 …少々



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. グリーンアスパラガスは斜めに1cm幅で切る。
2. キャベツは2cm幅に切る。
3. フライパンを熱し、ベーコンを炒める。
4. 3にグリーンアスパラガス、キャベツを加えて炒める。
5. 4にホールコーン、コンソメを加えて炒め、塩胡椒で味を調べてできあがり。

放射性物質の測定検査

＜4月10日から4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

★★食事のマナーについて★★

食事にはエネルギーや栄養をとる以外にも、人と人とのつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事のマナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切なことです。

食事のあいさつについて

いただきます

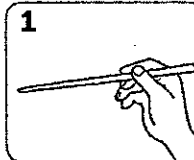
食べ物をもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさまでした

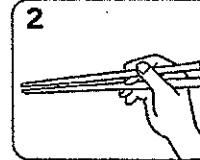
漢字で『ご馳走さま』と書き、「食事を用意するために駆け回ってくれてありがとう」という意味が込められています。



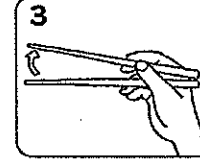
正しいはしの持ち方について



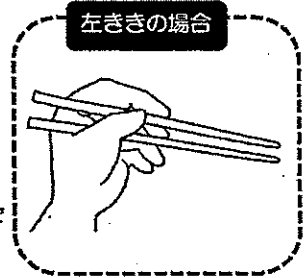
1 上のはしは正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を置くように縦に動かしてみましょう。



2 下のはしは親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

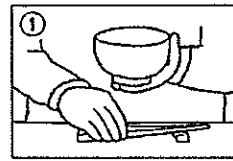


3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

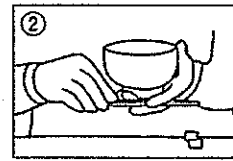


意外と知らない？

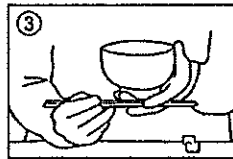
器とはしの取り上げ方について



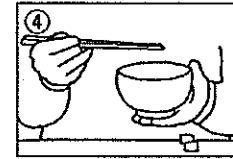
1 器は両手で持ち上げ、左手にのせます。右手ではしを取り上げます。



2 器の下の左手の人差し指と中指の間で、はしをはさみます。

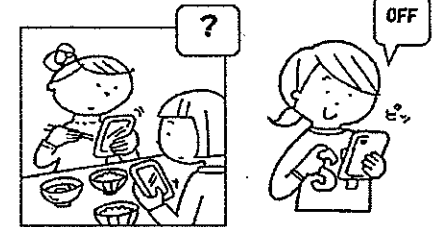


3 右手をすべらせて、はしの下に移動させ、はしを持ちます。



4 はしを左手から外します。

「ながら食べ」していませんか？



食事は栄養をとる以外にも、料理をしっかり味わい、一緒に食べる人と楽しく過ごす時間です。しかし、テレビやスマホを見ながらだと料理や会話に集中できません。また、食事に関係のないものはテーブルの上に置かないのがマナーです。楽しい雰囲気でも食事をするためにも、食事に集中できる環境をととのえましょう。