

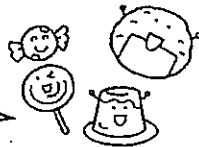


令和5年7月 帯広市学校給食センター

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごし、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



### 見直そう！間食のとり方



食べる内容を  
考えよう



食べる量を  
考えよう



時間を決めて  
食べよう



食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。



## 食の体験を広げよう！



夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？  
野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみましょう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。  
長い休みだからこそ有意義にすごしてくださいね。

みなさんのご参加を  
お待ちしております♪



探検ツアアー付き！

## 夏休み「親子で給食づくり」

日時：令和5年7月25日（火）9：00～13：00  
場所：帯広市学校給食センター（南町南8線42番地3）  
参加費：1人300円  
対象：市内在住の小学4年生～中学3年生の児童生徒と保護者の方  
定員：先着12組  
持ち物：エプロン、三角巾、ハンカチ、上靴、筆記用具  
申込先：帯広市学校給食センター（電話：49-1900）  
令和5年7月3日（月）～申込開始



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☆

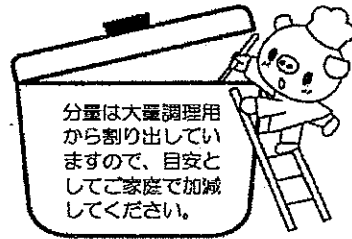
七夕メニューを  
ご家庭でも☆

## ソーメン汁

### <材料 4人分>

- ・ソーメン (半分に折る) … 35 g
  - ・鶏むね肉 (スライス) … 60 g
  - ・人参 (千切り) … 60 g (約1/4本)
  - ・油揚げ (短冊切り) … 25 g (小サイズ1枚)
  - ・椎茸 (うす切り) … 15 g (中1個)
  - ・長葱 (小口切り) … 25 g (約1/4本)
- ④
- ・しょうゆ … 大さじ2弱
  - ・白しょうゆ … 小さじ2
  - ・水 … 1000cc
  - ・かつお節 … 10 g
  - ・昆布 … 5 g

人参を星形に型抜いて  
浮かべると、天の川のように  
なりますよ♪



### <作り方>

1. 昆布は水に30分以上つけた後、火にかけ、弱火で煮だす。沸騰したらかつお節を入れ、1分後にかつお節と昆布を取り出す。
2. ソーメンは半分に折り、茹でておく。
3. 1のだし汁を煮立たせ、鶏むね肉を入れ、あくをとりながら火を通す。
4. 3に人参、椎茸、油揚げの順に入れて火を通し、④の調味料を加えて、ひと煮立ちさせる。
5. 長葱、茹でておいたソーメンを加えてできあがり。

### 放射性物質の測定検査

<5月16日から6月16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。

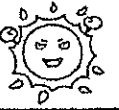
TEL 49-1903

## 夏の食事について

少しずつ日差しも強く、気温や湿度が高くなる季節になってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばて予防のためにも水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

### 熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



のどがかわく前に



### 水分補給は こまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働かなくしてしまいます。

水分は少しずつこまめにとりましょう。

### 水分補給は何を飲む?

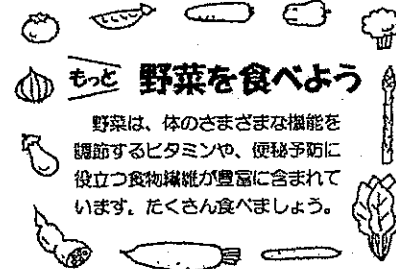
普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なので、スポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料水は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



## しっかりと食べて夏ばて予防!

暑いからといって冷たいものはかり食べたり、1食抜いた食生活をしているとさらに元気がなくなり、夏ばてにつながります。

朝・昼・晩の1日3回の食事を毎日バランスよく食べるように心がけましょう。



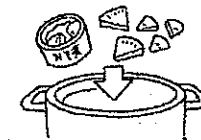
### もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

ちよい足して

### 野菜をとろう

さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。