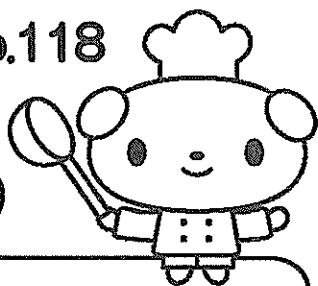


食育通信



令和5年12月 帯広市学校給食センター

今年も残りわずかとなりました。12月は「師走」と呼ばれ、冬休みやクリスマス、年末年始などの行事に向けて何かと忙しくなる時期です。

乾燥した冷たい空気で風邪をひきやすくなる季節ですが、旬の食べ物をたくさん食べて、たくさん体を動かして、元気に過ごしましょう。

参加者募集

探検ツアー付き！

冬休み「親子で給食づくり」

普段は入れない調理室内を探検した後、「スタミナ丼」やかくれた人気メニューの「キャベツの梅和え」など1食分の給食を作って食べます。

参加をお待ちしています！



日時：令和5年12月26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
 受付：12月1日（金）～12月8日（金）8：15～17：00
 参加希望の方は、受付期間中に☎49-1900までご連絡ください。

『大豆ミート』を使ったボロネーゼが新登場！

栄養満点な大豆を食べやすく！

油分をしぼった大豆に熱や圧力を加えて乾燥させることで、お肉のような食感にしたものを『大豆ミート』といいます。

帯広川西産の大豆だけで作った『大豆ミート』を使用した、『大豆ミートの帯広ボロネーゼ』が給食に新登場します！



大豆のすごいパワー！

大豆は、たんぱく質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいといわれています。



<献立提供日>

Aコース:5日(火) Bコース:22日(金) 中学校コース:7日(木)

12月22日は



冬至は1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。

冬至には、南瓜（かぼちゃ）や小豆粥などを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。

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☆



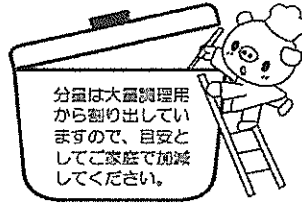
☆冬至の給食メニューレシピ紹介☆

十勝産小豆を
じっくり
炊き上げます♪

冬至ぜんざい ～団子入り～

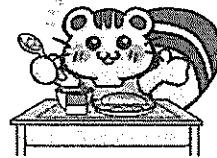
<材料 4人分>

- ・かぼちゃ団子（一口大） …120g
- ・白玉団子（一口大） …120g
- ・小豆 …70g
 - ・三温糖 …40g
 - ・塩 …少々（0.8g程度お好みで）
 - ・水 …小豆がひたる程度



<作り方>

1. 前日に小豆をよく洗い、水につけておく。
2. かぼちゃ団子、白玉団子はそれぞれ茹でておく。
3. 鍋に水をきった小豆と新たに小豆がかぶるくらいの水を入れて沸騰させ、水をきる。（茹でこぼし）
4. 3にあらためて小豆がかぶるくらいの水を入れて沸騰させ、弱火にする。
5. 4のあくをとりながらさし水をして、小豆をやわらかく煮る。
※三温糖を入れると水分が出るので水分量は控えめに…
6. 小豆が煮えたら三温糖を入れてよく混ぜる。
7. 味をみながら塩を加え、甘みを調整する。
8. 2の団子を加えてできあがり。



放射性物質の測定検査

<10月17日から11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。

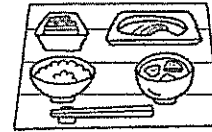
TEL 49-1903

かぜの予防について

「かぜは万病のもと」とよくいわれます。かぜの症状のほとんどは自然に治りますが、こじらせてほかの病気を引き起こすこともあります。かぜをあなどらずに、しっかりと予防しましょう。

かぜ予防の大原則

栄養バランスのよい食事



適度な運動



十分な睡眠



その他、手洗い・うがいを徹底して習慣づけましょう。

かぜ予防のためにとりたい栄養素

炭水化物

体を温め、活動するためのエネルギーのもとになる。のどや鼻の炎症などで消耗したエネルギーを補給し、体力をつける。



ごはん



パン



めん類



いも類

たんぱく質

筋肉や血、免疫細胞など、丈夫な体をつくる材料になる。体を温め、寒さに対する抵抗力を高める。



肉



魚



大豆製品



卵

ビタミンA・C・E

のどや鼻、皮ふの粘膜を強くし、ウイルスなどの体への侵入を防いだり、体の抵抗力を高める。



にんじん



かぼちゃ



ほうれんそう



みかん



キウイ