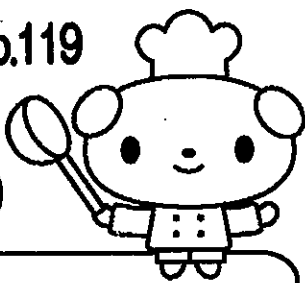




食育通信



令和6年2月 帯広市学校給食センター

まだまだ冬の厳しい寒さが続いています、暦の上では春の始まりを告げる「立春」を迎えます。栄養のある食事をとるなど体調管理に気を付け、春を感じる時期まで元気に過ごしましょう。



節分

今年は2月3日です！

節分とは季節のかわる節目の日で、立春の前日のみを指す言葉となりました。病気や災いを鬼に見立て、豆をまいて追い払い、福を呼び込む『豆まき』など、様々な行事が行われます。

鬼除け汁・いわしの梅煮・黒糖福豆 提供日

【小学校】

Aコース 2日(金)

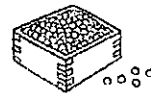
Bコース 1日(木)

【中学校】

6日(火)



<豆>



「鬼は外、福は内」というかけ声は、地域によって違いがあります。給食では大豆が入った鬼除け汁が登場します！

炒った大豆を『福豆』といい、年の数（またはプラス1個）だけ食べると、その年は病気にならないとも言われています。今年は黒糖福豆が給食に出ますよ！

<いわし>



鬼がにおいを嫌がると言われるいわしの頭を、トゲがあるひいらぎの枝に刺して戸口に飾り、魔除けにし、鬼が家に入ってくないようにする習慣が地域によってあります。

また、節分にいわしを食べる地方もあります。給食ではいわしの梅煮が登場します！



大豆から
できる食品



大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐、納豆などの原料として利用されていて、和食に欠かせない食品です。生の大豆は、独特のにおいや、苦み、渋みがあるので、食べやすくするために、さまざまな工夫がされて、多くの加工品ができました。



豆乳



おから



油揚げ



豆腐



納豆



しょうゆ



みそ



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☆



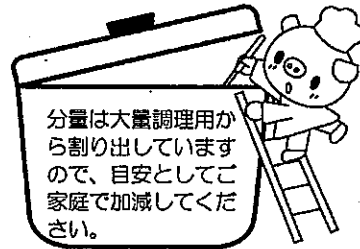
☆給食メニューレシピ紹介☆

寒い時期に
元気をつけよう

スタミナ丼

<材料 4人分>

- ・豚肉スライス …360g
- ・塩 …ひとつまみ
- ・玉葱(スライス) …中1個(約160g)
- ・人参(千切り) …中サイズ4cm(約50g)
- ・にら(3cmに切る) …1/3束(約30g)
 - ・おろしにんにく …1.5cm(約3g)
 - ・おろししょうが …2cm(約4g)
- A {
 - ・しょうゆ …大さじ2.5
 - ・日本酒 …大さじ1弱
 - ・みりん …大さじ1.5
 - ・三温糖 …大さじ1弱



<作り方>

1. フライパンに炒め油(分量外)をひき、豚肉、塩、おろしにんにく、おろししょうがを入れて炒める。
2. 肉の色が変わってきたら、玉葱、人参の順に加えてしんなりするまでさらに炒める。
3. 2にAの調味料加えて炒めた後、にらを加えてさっと炒める。
4. 炊きあがったご飯に3をかけてできあがり。

放射性物質の測定検査

<11月17日から1月17日までの間の測定結果について>

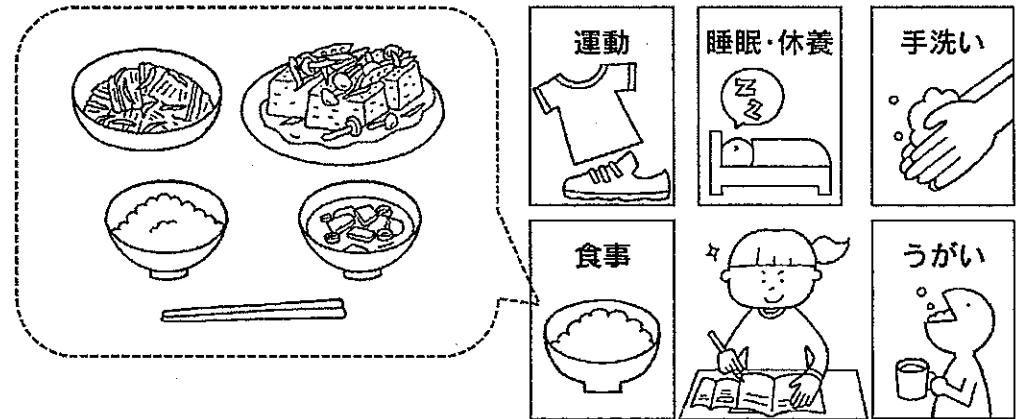
当該食材を検査し、すべての食材から放射性セシウムは検出されませんでした。

※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

テスト だけじゃない! しっかり食べて風邪予防

日頃から栄養バランスの整った食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。また、手洗いやうがいをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎ、体調管理に気を配っておくことが大切です。



受験当日の朝は 炭水化物をしっかり!

受験当日の朝は、エネルギー源となるごはんやパン、めんなどの炭水化物を含む食品をしっかりとります。エネルギーが不足すると、十分に脳と体を働かせることができません。時間に余裕を持って、朝ごはんを必ず食べましょう。

また、緊張で胃腸の働きが低下することがあるので、生ものや脂質の多い料理は避けます。

しっかりと食事をし、全力で本番に挑んでくださいね!

