



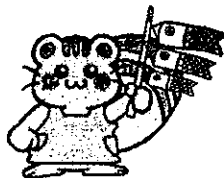
No.122

令和6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、旬の食べ物を食べて元気に乗り切りましょう。



### オビリーの給食豆知識

帯広市学校給食センターは、約100人の調理員が、小学校2コースと中学校1コースに分かれて市内の全小中義務教育学校39校分の給食を提供しています。

学校給食を作っている日は、センターの施設見学と給食試食も行っています。5人～40人の市民グループに対応しています。お子さんが食べている給食がどのように作られているか、ぜひ見学にきてみませんか。

詳細や申し込みは、ホームページからご確認ください。

お待ちしております！



いただきます！の前に

石けんで手を洗いましょう

手を洗うことはとても大切です。手はいろいろなものに触るため、見ただ目がきれいでも、汚れや細菌、ウイルスなどがついている場合があります。

細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中へ入ってしまいます。それを防ぐためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。

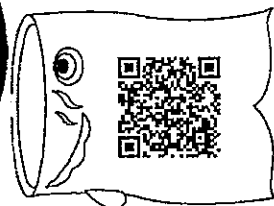
### 石けんを使った手洗い

①水でぬらす	②泡立てる	③手のひら	④手の甲	⑤指と指の間
⑥親指	⑦指先	⑧手首	⑨よく水で流す	⑩ハンカチでふく

指先や指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

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、目的から探す→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★

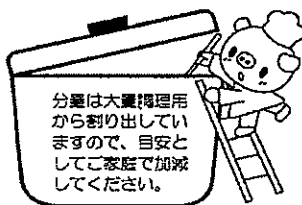
すりおろし  
りんごが  
ポイント!

## ココロチキンの バーベキューソース炒め

### <材料 4人分>

- ・鶏ももぶつ切り肉 …380g
- ・玉葱(スライス) …50g (約1/4個)
- ・りんご(すりおろし) …26g (約1/8個)
- ・しょうゆ …大さじ1強
- ・日本酒 …大さじ2/3
- ・三温糖 …大さじ2/3
- ・おろし生姜 …1g (約2cm)
- ・おろしにんにく …0.5g (約1cm)
- ・炒め油 …適量

調味料に鶏肉を漬けておいてから焼くと、味がしみやすいよ!



分量は大まか程度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. ④の調味料を合わせておく。
2. フライパンに炒め油を熱し、鶏もも肉、玉葱を炒める。
3. 2に1を合わせ、全体に味がからんで肉に火が通ったらできあがり。

### 放射性物質の測定検査

<4月8日から4月19日までの間の測定結果について>

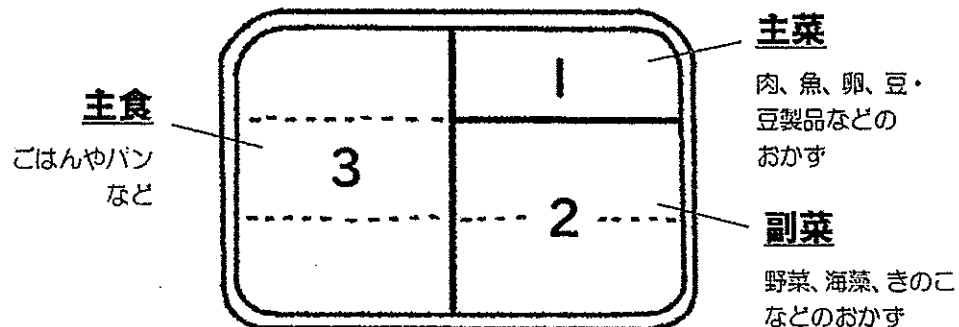
該当食材を検査し、すべての食材から放射性セシウムは検出されませんでした。  
※放射性物質検査結果はテレフォンサービスでもお知らせしています。

Tel 49-1903

## お弁当作りのポイントについて

あたたかくなり、お弁当をもって出かけたい季節になってきました。衛生面にも気をつけながらお弁当でも簡単に栄養バランスが整うポイントを今回は紹介します。

3:1:2で簡単に栄養バランスが整ったお弁当に!



お弁当箱に主食・主菜・副菜を3:1:2の割合でつめると、簡単に見た目もきれいで栄養バランスが整ったお弁当になります。

### 衛生的なお弁当のポイント



おかずにはしっかりと火を通しましょう。

料理が冷めてからふたをしましょう。蒸気が水滴となり菌が増える原因になります。



殺菌、抗菌効果が期待できる生姜や梅干しなどを使ったおかずもオススメです。

### お弁当の彩りポイント

おいしそうなお弁当のポイントは彩りです。様々な色のおかずを入れると、見た目も良く、栄養を取り入れやすくなります。

**赤** …… トマト、赤ウインナー、にんじんなど



**黄** …… コーン、かぼちゃ、卵など



**緑** …… ほうれん草、ブロッコリー、ピーマンなど



**茶** …… ハンバーグ、コロッケ、からあげなど

