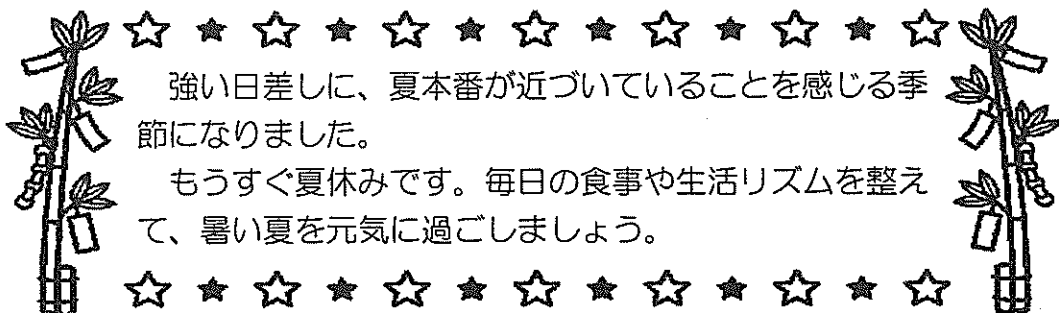


令和6年7月 帯広市学校給食センター



強い日差しに、夏本番が近づいていることを感じる季節になりました。

もうすぐ夏休みです。毎日の食事や生活リズムを整えて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

今年に

夏に2日間♪

探検ツアー付き！

夏休み 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、「ピラフ」や「コロコロチキンのバーベキューソース炒め」など1食分の給食を作って食べます。

日 時：令和6年7月24日(水)・25日(木) 9:00～13:00

※内容はどちらも同じです

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：各日先着16組

持ち物：エプロン、三角巾、ハンカチ、上靴、筆記用具

受付：7月1日(月)～10日(水) 8:15～17:00

参加希望の方は、受付期間中に☎49-1900まで♪

帶広南商業高校

クッキング部考案の新メニューが登場！

帯広南商業高校『クッキング部』では、十勝の特色や食材について学習し、食を通じた交流などで地域に根ざした取り組みを行っています。

今月の給食では、そんな『クッキング部』のみなさんが考案した、帯広・十勝の食材をふんだんに使った新メニューが登場します！

考案×ニユ一名

soy!! soy!!
キーマカレー



十勝産の豚ひき肉と、川西産大豆で作った大豆ミートをベースに、十勝産野菜や豆類がたくさん入ったキーマカレーです。

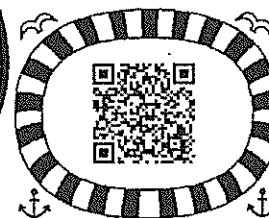


☆☆献立提供日☆☆

【小学校】 Aコース：19日（金） Bコース：22日（月）
【中学校】 23日（火）

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☆



★今月の新メニューレシピ紹介★

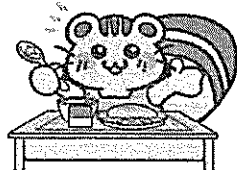
釧路名物！
甘酸っぱいたしで
さっぱり☆

ザンタレ

<材料 4人分>

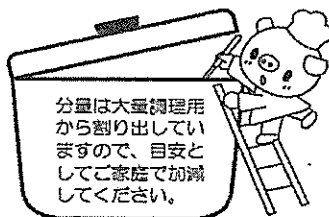
- ・鶏もも唐揚げ（1個25g）…12個
- ・揚げ油 …適量
- ・長葱（小口切り） …8g（約4cm）
- ① {
 - ・しょうゆ …大さじ2
 - ・穀物酢 …大さじ2
 - ・三温糖 …大さじ2
 - ・水 …大さじ1強

唐揚げは、塩こしょうやしょうゆ、日本酒で下味をつけてから、片栗粉をまぶして揚げると美味しいよ♪



<作り方>

1. 鶏もも唐揚げを、180℃に熱した油で揚げる。
2. 長葱と①の調味料を合わせ、鍋でひと煮立ちさせる。
3. 1に2をかけてできあがり。



放射性物質の測定検査

<5月20日から6月18日までの間の測定結果について>

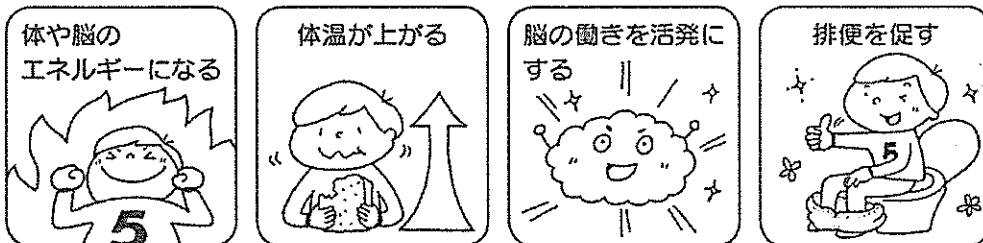
該当食材を検査し、すべての食材から放射性セシウムは検出されませんでした。
※放射性物質検査結果はテレフォンサービスでもお知らせしています。

Tel 49-1903

朝ごはんを食べよう

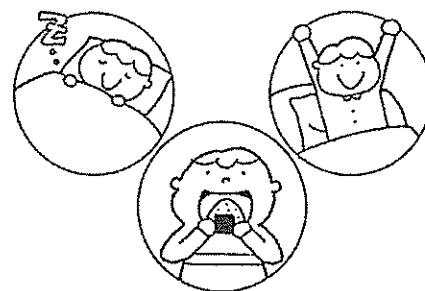
朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんをぬくとエネルギー不足で、集中力が欠けたり、疲れやすくなったり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

早寝・早起き・朝ごはん



元気に1日を過ごすためには、早寝、早起きの習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとることが大切です。

睡眠不足にならないように、ネット・ゲーム・テレビなどは決められた時間を守りましょう。

朝ごはんステップアップ 1・2・3

