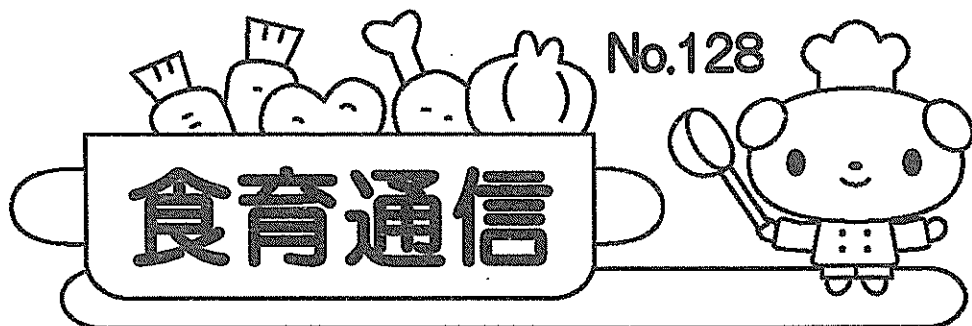




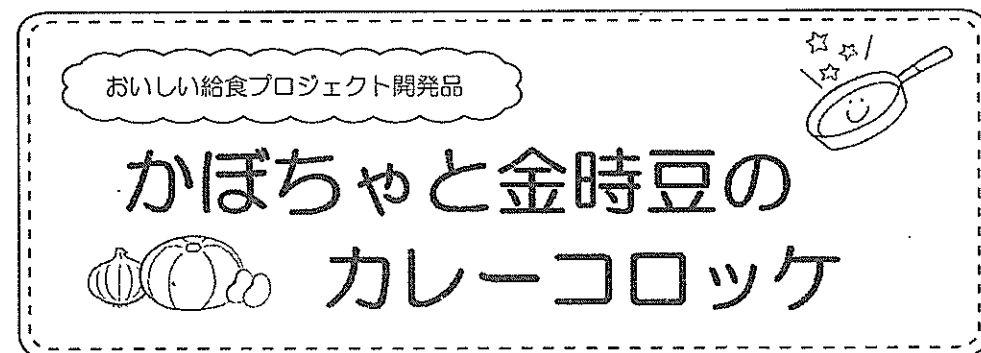
令和6年12月 帯広市学校給食センター

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月、クリスマスやお正月など楽しい行事が続きます。規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えましょう。

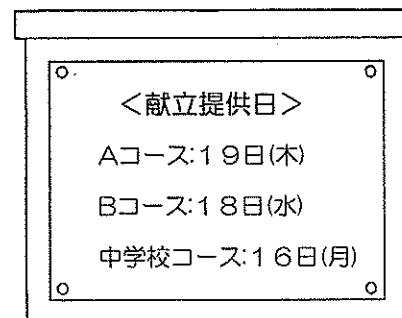
冬休みの過ごし方について



冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

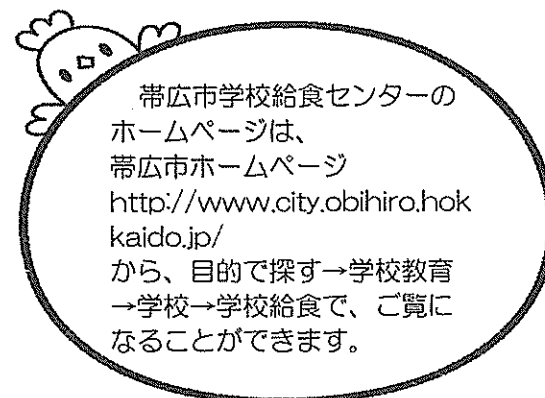


今月の給食では、帯広の和田さんのかぼちゃ、浦幌の伊場ファームの金時豆、幕別の芋坂（おさか）さんの玉葱を使用したコロッケを提供します。北海道ホテル総料理長の羽山正彦氏、株式会社グロッシー代表取締役の北村貴氏、帯広の製造会社、学校給食センターが連携し、企画から完成まで1年をかけた新作です。それぞれの食材の優しい甘さに加えて、カレーの風味が食欲をそそります。お楽しみに！

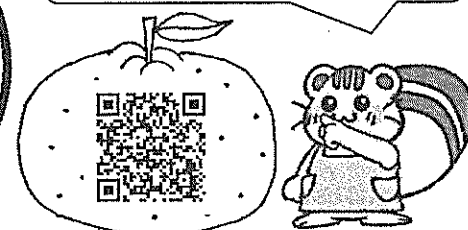


おいしい給食プロジェクト

帯広市の学校給食では、令和4年度より「おいしい給食プロジェクト」として、食の専門家や生産者等と連携した新メニューや加工品の開発、PR動画による情報発信等に取り組んでいます。



二次元コードからホームページをチェックしてね☆



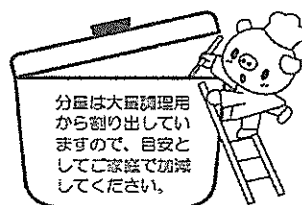
★給食メニューレシピ紹介★

幕別の小笠原さんの
リーキを使っています！

リーキ入り オニオンスープ

<材料 4人分>

- ・玉葱（スライス） … 120g（約2/3個）
- ・人参（千切り） … 50g（約1/4本）
- ・リーキ（1cm幅小口切り） … 40g（約1/5本）
- ・ホールコーン … 70g
- ・乾燥パセリ … 少々
- ・水 … 1,000cc
- ・粉末コンソメ … 小さじ2
- ・しょうゆ … 大さじ1弱
- ・白しょうゆ … 小さじ1と1/2
- ・塩、胡椒 … 少々



玉葱をよ〜く炒めると
甘味が出るよ♪



<作り方>

1. 鍋で玉葱を炒める。
2. 1に水と人参を加え、あくをとりながら煮込む。
3. 2にリーキを加え、やわらかくなるまでさらに煮る。
4. 3にコーン、④の調味料を加え、味をととのえる。
5. 乾燥パセリをちらしてできあがり。

放射性物質の測定検査

<10月16日から11月15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

生活習慣病について

生活習慣病とは、食事や運動、睡眠などの生活習慣が深く関わって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。生活習慣は子どもの頃に基礎ができるため、子どものうちから健康によい生活習慣を心がけることが大切です。

糖分をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。



脂質をとりすぎると

肥満になりやすいだけでなく、脂質異常症や脂肪肝、大腸がんなどになる危険性が高まります。



塩分をとりすぎると

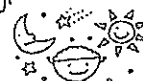
高血圧症の原因になります。他にも胃がん、脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



食生活で心がけたいこと

●1日3食を規則正しく食べましょう。

- ・1日を元気に過ごすための朝食をしっかりとることが大切です。
- ・朝食の欠食習慣は、肥満や高血圧症、脳出血のリスクを高めます。



●主食・主菜・副菜・汁物を基本にすると食事のバランスが整います。

- ・手作り加工食品を上手に組み合わせましょう。
- ・エネルギーや脂質、塩分のとり過ぎを避けるため、「揚げ物ばかり」といった調理方法が偏らないようにしましょう。



●間食は時間と量を決めましょう。

- ・だらだら食べは、肥満やむし歯の原因になります。
- ・食品の種類や量によっては、糖分・脂質・塩分のとり過ぎにつながります。食品表示を見ながら食品を選びましょう。
- ・間食とは、足りない栄養を補うための食事です。不足しがちな栄養素をとるようにしましょう。



●夜遅くに食べることを控えましょう。

- ・夜食は太りやすく、胃腸に負担がかかります。寝る直前には食べないようにしましょう。
- ・夜食を食べるときは、雑炊やうどんなど、脂質が少なく消化によいものをおすすめです。

