

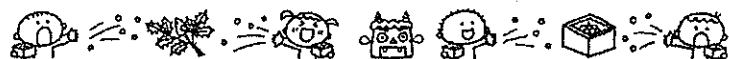
食育通信

No.129

令和7年2月 帯広市学校給食センター

もうすぐ『立春』、暦の上では春の始まりです。まだまだ寒い日が続いていますが、春を感じる季節が近づいてきています。

空気が乾燥し、かぜなどをひきやすい時期です。しっかり食べて体を温め、元気に過ごしましょう。



節分

今年は二月二日です



『節分』とは、もともと年に4回の季節の変わり目をさす言葉でした。江戸時代以降、特に『立春』の前日を『節分』と呼ぶことが多くなりました。

悪いものを追い払い、縁起の良いものを食べて、新しい季節を迎えるための行事です。

●●節分の日 献立提供日●●

・五目ご飯・鬼除け汁・いわしの生姜煮・もやしの梅ちり和え・牛乳・

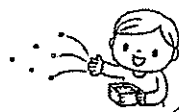
【小学校】

Aコース 3日(月)

Bコース 4日(火)

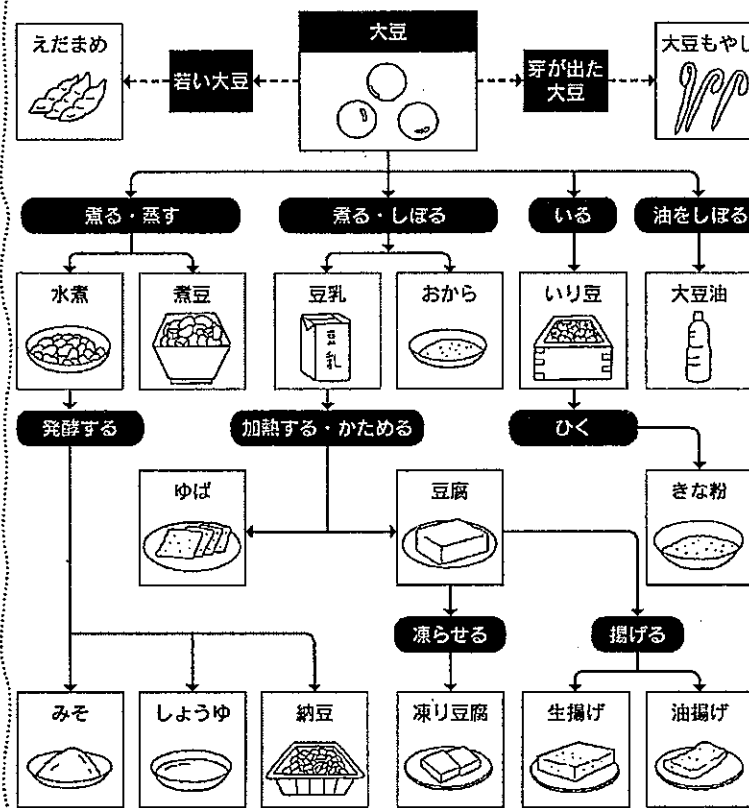
【中学校】

5日(水)



姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



大豆は形を変えて、いろいろな給食メニューに使われています。味や食感の違いを楽しみながら、美味しく食べてくださいね♪



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☆



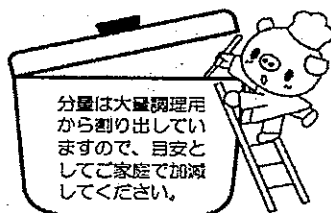
★定番メニューレシピ紹介★

コロコロチキンのバジル風味

<材料 4人分>

- ・若鶏もも肉ぶつ切り …400g
- ・炒め油 …適量
- ④ { 生塩こうじ …大さじ1
- ・おろし生姜 …小さじ1/2
- ・おろしにんにく …小さじ1/4
- ・乾燥みじん切りバジル …小さじ1/2

塩こうじで
お肉が柔らかく
なるよ😊



<作り方>

1. フライパンに炒め油を熱し、若鶏もも肉ぶつ切りを炒める。
2. 1に④を加え、完全に火が通るまで炒める。
3. 2にバジルを加えて混ぜ合わせて出来上がり。

放射性物質の測定検査

<11月18日から1月17日までの間の測定結果について>

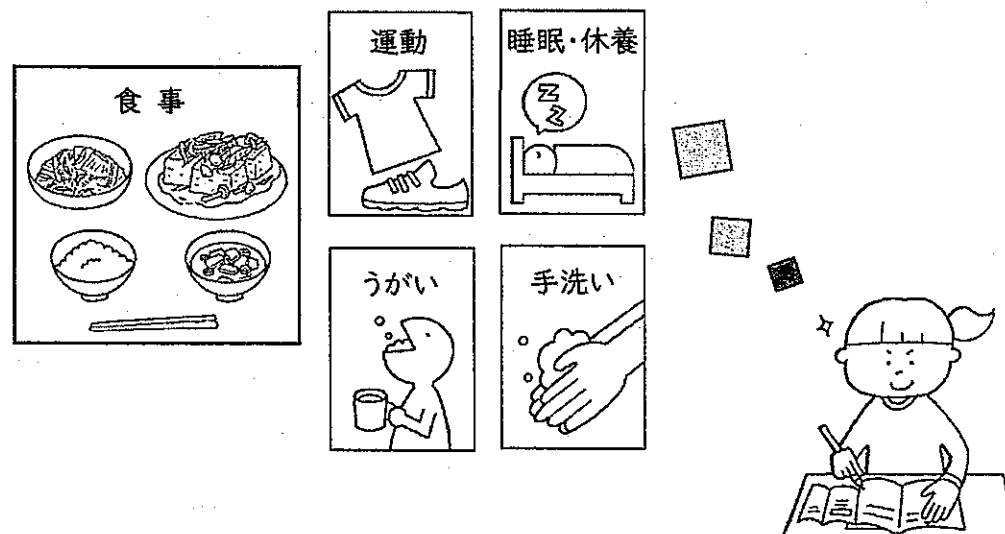
該当食材を検査し、すべての食材から放射性セシウムは検出されませんでした。
※放射性物質検査結果はテレホンサービスでもお知らせしています。

TEL 49-1903

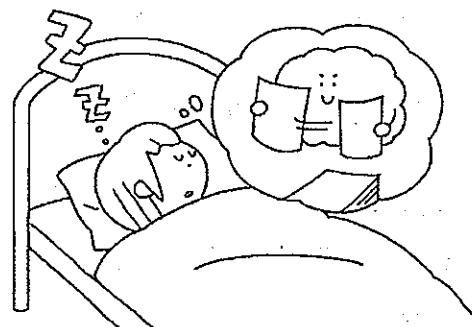
受験だけじゃない!

しっかり食べて普段からかぜ予防

かぜを予防するためには、日頃から体調管理に気を配っておくことも大切です。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養が基本です。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に入るのを防ぎましょう。



新しい記憶は寝ている時に定着する



睡眠は、深い眠りのノンレム睡眠と浅い眠りのレム睡眠が交互にくりかえされています。わたしたちはレム睡眠の時に、記憶の整理や定着を行っています。レム睡眠はノンレム睡眠をしっかりとした後に多く出現するので、日頃から十分な睡眠時間を確保することが大切です。そうすることで、勉強した内容を脳に定着させることができます。