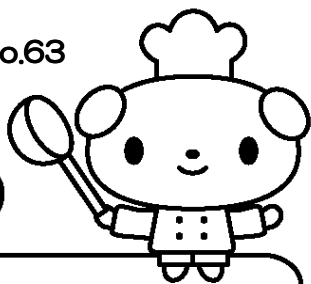


# 食育通信



平成30年6月

帯広市学校給食センター



ゴールデンウィークも過ぎ、暑さを感じる日も多くなってきました。これから体育祭・運動会など、屋外で体を動かす時間が増えていきます。こまめな水分補給を行い、熱中症や体調管理に気をつけていきましょう！



気温や湿度が高くなると、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物も活発になります。普段の手洗い、してありますか？料理を作ったら常温に放置せず、早めに食べきるか冷蔵庫などで衛生的に保存しましょう。



せっけんで手をきれいに洗ったら、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。爪も短くしておきましょう。

## 食中毒予防の3原則

**付けない** こまめな手洗い、調理器具や野菜などの洗浄

**増やさない** 生鮮食品や調理済みの食品は冷蔵庫へ

**やっつける** 中心部までしっかり加熱  
目安は75℃1分以上 (ノロウイルス汚染の恐れのある二枚貝などは85~90℃90秒以上)

**食中毒菌を**

## 6月4日~10日「歯と口の健康週間」



健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どもの頃からしっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。

### 健康な歯と口をつくる 食生活のポイント

時間を決めて食べる



かたい物をよくかんで食べる

目安は一口30回!



骨や歯のもとになるカルシウムをとる



好き嫌いせずにバランスよく食べる



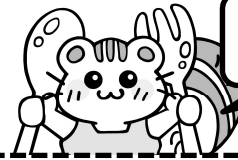
食べたらしつかり歯をみがく



裏面で、カルシウムの摂り方について書いています。チェックしてね。

## 6月のオビリースープは？

4月から始まって3回目となる今月のオビリースープは、じゃが芋やウィンナーが入ったカレー風味のオビリースープです。ベースになるブイオンはもちろん、鶏がらやささまざまな野菜を煮出して作ったものです。味わい深いブイオンとカレースパイスの香りを楽しんでください。



献立実施日

- 小学校 A : 6月28日 (木)
- 小学校 B : 6月27日 (水)
- 中学校 : 6月29日 (金)

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 教育・文化・スポーツ → 学校教育 → 学校給食 でご覧になることができます。



## 6月の献立のレシピ（4人分）

分量は大量調理用レシピから割り出していますので、目安としてください。

### ● カミカミ野菜のアーモンドサラダ ●

ごぼう	…1/2本	
さやいんげん	…5~6本	
人参	…中1/2本	
ホールコーン	…50g	
A {	アーモンドダイス	…大さじ3弱
	白すり胡麻	…小さじ2
	しょうゆ	…小さじ2
	三温糖	…大さじ1/2
	塩	…少々
(穀物酢)	…適宜	

- ①ごぼうをよく洗い、ささがきにして酢水にひたす。さやいんげんのへたとすじを取る。人参は千切りにする。
- ②それぞれ野菜を茹でて冷まし、さやいんげんは斜め輪切りにしておく。
- ③A の材料を大きめのボールに入れて混ぜ、ごぼう、さやいんげん、人参、コーンを入れて混ぜ合わせる。塩で味を調整したら、完成！

※アーモンドダイスはアーモンドプードルでもおいしくできます。

よくかむと  
いいこと  
たくさん!



#### 放射性物質の測定検査

4月20日から5月18日まで使用した24食材について検査したところ、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 0155-49-1903)

## カルシウムで丈夫な骨づくり

体を形作っている骨の主な材料はカルシウムです。カルシウムの99%は骨や歯に含まれています。残りの1%は血液に含まれています。血液中のカルシウムが不足すると、骨や歯から補います。不足が続くと、骨や歯に蓄えられているカルシウムが失われ、将来、骨がスカスカになる「骨粗しょう症」になる心配があります。

カルシウムって  
おとなより多く必要なの？

### カルシウムをしっかり補給しよう

成長期は十分なカルシウムを補給できるように、食生活に気をつけなくてはいけない時期です。

カルシウム推奨量		
男(mg)	年齢	女(mg)
600	6~7歳	550
650	8~9歳	750
700	10~11歳	750
1000	12~14歳	800
800	15~17歳	650
800	18~29歳	650
650	30~49歳	650

日本人の食事摂取基準（2015年版）

### カルシウムが多く含まれる食品



#### カルシウムと一緒にとりたい!

ビタミンDは、さんまやいわし、干し椎茸などからとることが出来ます。

#### カルシウム吸収を妨げる食品に注意

リンはインスタント食品、加工食品、清涼飲料水に含まれているので、とりすぎには気を付けましょう。

カルシウムが多い食品をしっかり食べましょう。また、適度な運動と十分な睡眠も丈夫な骨作りには大切です。