

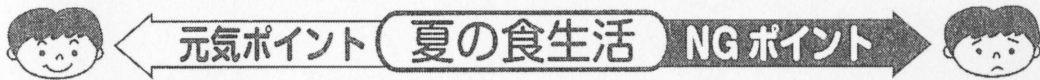


No.64

平成30年7月

帯広市学校給食センター

もうすぐ7月！あと1ヶ月もすると夏休みが始まりますね。いまのうちから毎日の食事の内容や生活リズムを見直し、暑さに負けない身体づくりをして、夏を元気に過ごしましょう！



こまめな水分補給



旬の野菜や果物を
食事に取り入れる



冷たい物のとり過ぎ



朝ごはん抜き



朝・昼・夕の
3回の食事を、
バランスよく
食べる



偏った食事



急に暑くなるこの時季は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体を作りましょう。

熱中症に注意しよう



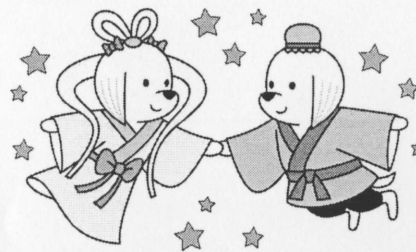
帯広市学校給食センターのホームページは、

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。



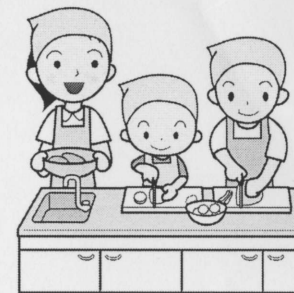
七夕は、旧暦7月7日の星祭りにちなんだ行事で、五節句のひとつです。7月の給食献立には、そうめんを天の川に見立てた「ソーメン汁」や「お星様コロッケ」、メロンや夏みかんの果汁を使用した「七夕ゼリー」が登場します。給食日より実施日を確認してくださいね。



そして、「ソーメン汁」に使用する素麺は、音更町でとれた小麦で作ったもの。地域のお店でも十勝産の小麦を使った素麺を見かけることがあります。裏面のレシピコーナーでは、ソーメン汁の作り方を紹介していますよ。お家で作ってみてくださいね。

人気メニューを作ろう！「夏休み 親子で給食づくり」

学校給食センターでの「親子で給食づくり」、今夏も開催します！1万4千人分の給食を作っている大釜や巨大炊飯ラインのある調理室内を探検した後、調理体験室で子どもたちに人気の給食献立「アルファベットスープ」や「パインのクリームチーズ和え」を作ります。みなさまのご参加、お待ちしております！



日時：平成30年7月27日（金）9:00～13:00
 場所：帯広市学校給食センター（南町南8線42番地3）
 対象：市内在住の小学4年生～中学3年生とその保護者
 人数：先着12組
 参加費：1人300円
 持ち物：エプロン、三角巾、ハンカチ、上靴、筆記用具
 受付：7月2日（月）～7月13日（金）8:15～16:45
 参加希望の方は下記までお電話ください。
 学校給食センター TEL 49-1900 ※土日はお休みです

夏休みに
給食を食べられる
なんて、いいなあ♪



ソーメン汁

材料 (4人分)

素麺	1束
鶏むね肉	100g
卵	2個
油揚げ	1/2枚
人参	中1/2本
椎茸	2~3ヶ
長葱	7cm
しょうゆ	大さじ1と1/2
白しょうゆ	大さじ1/2
かつお節	20g
昆布	10g
水	5カップ

- ①昆布をサッと水で洗い、鍋に分量の水と昆布を入れて、30分浸す。
- ②そのまま鍋を中火にかけて、沸騰する直前で昆布を取り出し、沸騰したら火を止める。
- ③かつお節をふわりと鍋に入れ、そのまま静かに置き、2分経ったら、別の容器にだしをこす。
- ④油揚げは湯をサッとかけて油抜きし、短冊切りにする。
- ⑤人参は千切り、椎茸は石づきを取って細切り、長葱は2mmの斜め輪切りにする。
- ⑥素麺は硬めに茹でてから冷水で洗い、卵はボールに溶いておく。鶏肉は食べやすい長さに細切りする。
- ⑦鍋にだし、鶏肉、人参を入れて沸かし、アクを取ったら火を弱めて、油揚げ、椎茸、長葱を入れる。
- ⑧材料に火が通ったら、調味料で味を整え、溶き卵を細く流し入れる。
- ⑨最後に素麺を入れてひと煮立ちさせたら、完成!



いろいろな“めん”

そば

そば粉を使用したもの



中華めん

小麦粉に“かんすい”を加えて、独特のコシや風味を出したものの



スパゲッティ

主にデュラム・セモリナという種類の小麦粉が原料



給食生まれ!

ソフトめん

正式な名前は「ソフトスパゲッティ式めん」、小麦粉が原料



米粉めん

米粉が原料、台湾のビーフン、ベトナムのフォーもこの仲間



放射性物質の測定検査

5月21日から6月15日まで使用した77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。(TEL0155-49-1903)

野菜を食べよう

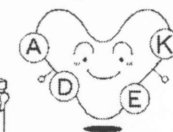
現代の食生活では、野菜の摂取量が足りないと言われています。私たちにとって必要な栄養素を豊富に含む野菜を、毎日の食生活で積極的にとるようにしましょう。

野菜の栄養・働き

ビタミン・・・ほかの栄養成分の働きを助け、体の調子を整えます。

ミネラル・・・体をつくる成分が多く、体の調子を整えます。

食物繊維・・・腸内環境を整え、正常に保ちます。



野菜をたっぷりとるには…

1日3食しっかり食べましょう



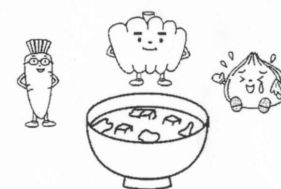
朝・昼・夕で平均的に分けると、無理なく食べることができます。

加熱調理をして食べましょう



野菜は火を通した方が「かさ」が減り、量がたくさん食べられます。

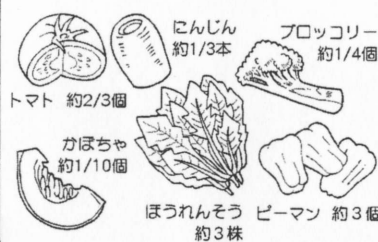
みそ汁・スープを取り入れましょう



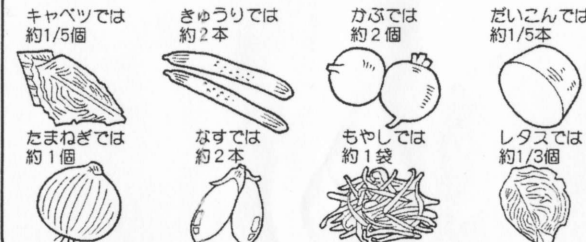
煮汁の中に、野菜の栄養素が溶け出しやすいので、具沢山のみそ汁やスープにして飲むと良いでしょう。

緑黄色野菜100g、その他の野菜250gを目安に食べましょう

100gってどれくらい?



250gってどれくらい?



1種類だけではなく、いろいろな野菜を組み合わせる食べましょう