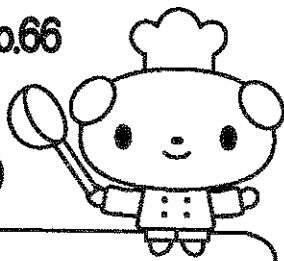




No.66



食育通信

平成30年10月 帯広市学校給食センター



朝晩と日中の気温差で木々も色づき始め、すっかり秋が深まってきました。「スポーツの秋」と呼ばれるように、運動をするにはぴったりの季節です。美味しい秋の味覚をたくさん食べて、元気に体を動かしましょう。



今月のふるさとの日

JA帯広かわにし青年部
★川西カレーとごぼうサラダ★

今月の「ふるさとの日」給食は、毎年恒例となっている、JA帯広かわにし青年部の皆様のご協力をいただき、帯広川西産食材がたっぷりのカレーとごぼうサラダです。

「川西カレー」には、青年部の皆さんが大切に育ててきたじゃが芋、玉葱を始め、ブランド牛の豊西牛を使っています。

「十勝のごぼうサラダ」には、川西産のごぼうをたっぷり使い、帯広の泉さんの人参や中札内産枝豆も入っています。

ふるさとの旬の味覚を楽しみにしていきましょう♪

献立提供日

小学校	
Aコース	15日(月)
Bコース	18日(木)
中学校	30日(火)

☆裏面では、「十勝のごぼうサラダ」のレシピを紹介します☆



スポーツと栄養について



成長期の体は、食事での栄養をしっかりとるだけでなく、適度な運動をすることで丈夫な体をつくることができます。

運動に大切な栄養素

体をつくるたんぱく質



筋肉や血、骨格などをつくる大切な栄養素が「たんぱく質」です。たんぱく質はアミノ酸として体内で吸収されて、体をつくるもとになります。

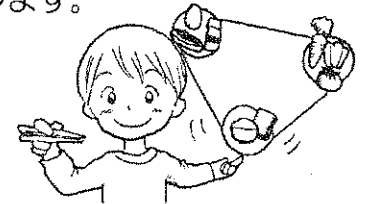
肉・魚介・卵・大豆や大豆製品・牛乳や乳製品などに多く含まれます。

バランスよく食べましょう

体をつくる「たんぱく質」だけを食べていても運動はできません。体を動かすエネルギーとなる「炭水化物・糖質」や「脂質」、体の調子を整える「ビタミン」や「ミネラル」なども必要な栄養素となります。

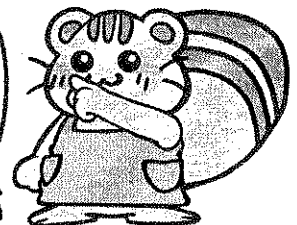
特に激しいスポーツをしている人は、鉄分などのミネラルが不足したり、疲労が激しくビタミン類が不足したりします。

好き嫌いをせずに、いろいろな食品を食べるように心がけましょう。



QRコードから、ホームページをチェックしてね☆

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、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。



ふるさとの目メニュー★レシピ紹介

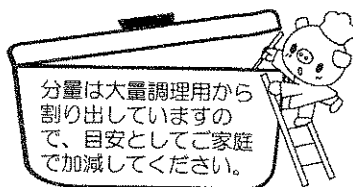
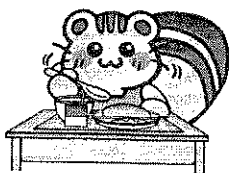
地場産物
たっぷり♪

十勝の ごぼうサラダ

<材料 4人分>

- ごぼう … 1/2本 (約80g)
- 穀物酢 (茹で用) … 茹で水の5%程度
- 人参 … 小1本 (約60g)
- むき枝豆 … 50g
- 白すりごま … 小さじ2
- マヨネーズ … 大さじ3弱
- 穀物酢 … 小さじ1強
- 三温糖 … 小さじ1/2
- 塩 … 少々

旬のごぼうは
とっても甘いよ♪



<作り方>

1. ごぼうはさがきにし、酢水で茹でる。
2. 人参は千切りにする。
3. 人参、むき枝豆をそれぞれ茹で、水気をきっておく。
4. Aの調味料をすべて混ぜ合わせ、ごぼう、人参、むき枝豆を入れて和える。
5. 冷蔵庫で冷やしてできあがり。

放射性物質の測定検査

<8月22日から9月18日までの間の測定結果について>
13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

生活習慣病について知ろう

生活習慣病ってなに？

偏った食生活、運動不足や夜型生活などが原因となって起こる高血圧、糖尿病、心臓病といった病気を生活習慣病といいます。子どもの頃からの食習慣が大きく関係しているとも言われています。普段からバランスのよい食事と適度な運動を心がけましょう。



生活習慣病にならないためには

<p>1日3食バランスよく食べる</p> <p>好き嫌いによって偏食をすると、必要な栄養がとれません。1日3食で主食、主菜、副菜がそろった食事を心がけましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>主食</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>主菜</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>副菜</p> </div> </div>	<p>ゆっくりよくかんで食べる</p> <p>よくかんで食べると、脳の満腹中枢を刺激して食べ過ぎを防ぎます。1口30回を目安にゆっくり食べる習慣をつけましょう。</p> <div style="text-align: center;"> </div>
<p>果物や乳製品をとり入れる</p> <p>お菓子の食べすぎや清涼飲料水の飲みすぎには気をつけましょう。間食には果物や乳製品をとると、不足しがちなビタミンやミネラルを手軽にとることができます。</p> <div style="text-align: center;"> </div>	<p>油や砂糖・塩分のとりすぎに注意</p> <p>脂質や糖分はエネルギー源になりますが、食べ過ぎると肥満の原因になります。塩分のとりすぎは高血圧の原因になります。適切な量を知り、自己管理できるようにしましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> </div> </div>

このような食生活を普段から心がけ、生活習慣病の予備軍にならないようにしましょう。