

食育通信

No.68

平成30年12月

帯広市学校給食センター

いよいよ冬休み!

年末年始は、クリスマスやお正月など行事が続く、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

<p>1 早寝・早起き・朝ごはん</p>	<p>2 野菜をしっかり食べる</p> <p>冬が旬!</p>
<p>3 食べ過ぎに気をつける</p> <p>体重もチェック!</p>	<p>4 適度に体を動かす</p>

冬休みの食生活 4か条

肉じゃがを作ろう! 冬休み「親子で給食づくり」

学校給食センターで、普段は入れない調理室内を見学した後、「肉じゃが」や「切干大根の煮物」など、人気メニューを作ります。

- 日時: 平成30年12月27日(木) 9時~13時
- 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
- 定員: 抽選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: 12月3日(月)~12月7日(金) 8:00~16:45

ご応募お待ちしております!



参加希望の方は、受付期間中にTEL49-1900までご連絡ください。

ノロウイルスに注意!!



「ノロウイルス」による感染性胃腸炎や食中毒は、人の手指や食品などを介して感染し、腸管内で増殖して、腹痛や下痢、嘔吐の症状を引き起こします。最近では季節を問わず発生していますが、あらためて注意しましょう。

感染するとどうなるの?

感染してから発症するまでは24~48時間で、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛です。軽い風邪のような症状の場合もあり、感染しても発症しないこともあります。



発症したら...

下痢や嘔吐がある場合は、水分と栄養の補給を十分に行い、脱水症状を起こさないように気をつけます。脱水症状がひどいときは病院へ。下痢止め薬は回復を遅らせることがあるので、使用は控えたほうがよいでしょう。

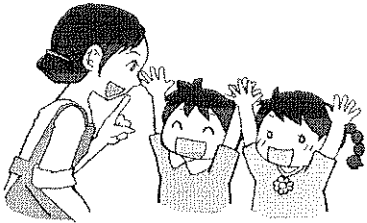


「しっかり手洗い」で冬を元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手につくと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。



<p>こんな時は忘れずに!</p> <ul style="list-style-type: none"> 外から帰った時 食事の前 トイレの後 動物を触った後 	<p>しっかり手を洗うには...</p> <ol style="list-style-type: none"> 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりこすり洗います。 流水で十分に洗い流す。 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。
--	--



クリスマスメニューは北海道全調理師会帯広支部からの提案メニュー。じゃが芋や豆、バターなど、十勝ならではの食材を生かした献立になっていますよ！お楽しみに！

鶏じゃが〜カレートマト風味〜(4人分)

- じゃが芋 ……500g
- 揚げ油 ……適量
- 鶏肉ぶつ切 ……250g
- 玉葱 ……中1個
- 人参 ……中1/2本
- おろしにんにく ……小さじ1/2
- チキンブイヨン ……固形1個
- トマト水煮缶 ……1/2缶
- ケチャップ ……大さじ1強
- 日本酒 ……大さじ1/2
- 三温糖 ……大さじ1弱
- しょうゆ ……大さじ1と1/2
- カレー粉 ……小さじ1/3
- キャノーラ油(炒め油) 適宜

- ①じゃが芋は、皮をむいて一口大に切り、素揚げする。
- ②玉葱、人参もそれぞれ一口大の乱切りにしておく。
- ③鍋に油を引き、玉葱を入れて炒め、人参を加えて火を通す。
- ④さらに鶏肉を加え、肉の色が変わるまで炒め、にんにく、日本酒、三温糖、しょうゆを入れて絡ませる。
- ⑤調味料を加えて煮込み、食材に火が通ったら、素揚げしたじゃが芋を入れ、絡め合わせて完成です！

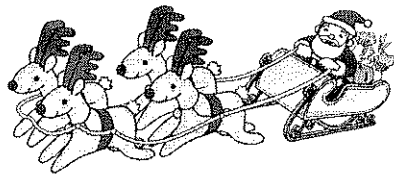
クリスマスメニュー提供日

★

小学校 A 26日(水)

小学校 B 25日(火)

中学校 21日(金)



放射性物質の測定検査

10月19日から11月16日まで使用した6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、テレホンサービスでもお知らせしています。(Tel. 0155-49-1903)

☆かぜを予防する生活習慣☆

寒くなると体の免疫力や抵抗力が低下し、かぜを引きやすくなります。健康な体を保つためには、日ごろからバランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠が必要です。この3つを習慣化することで、免疫力や抵抗力を高めてかぜに負けない体をつくることができます。



《食 事》



《運 動》

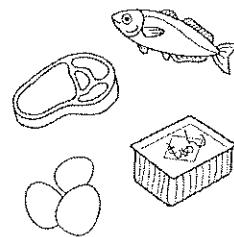


《睡 眠》

☆とくにとりたい栄養素☆

たんぱく質

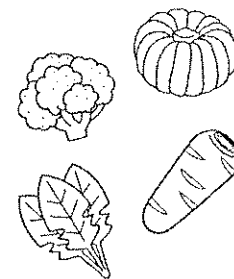
たんぱく質は、体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。また、体力を維持するためにも必要な栄養素です。



肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品

ビタミンA

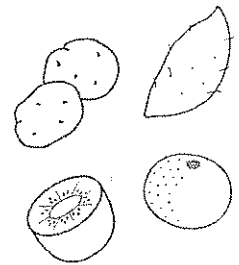
ビタミンAは、のどや鼻、皮膚などの粘膜を強くする働きがあります。免疫機能を維持するために必要な栄養素です。



緑黄色野菜など

ビタミンC

ビタミンCは、コラーゲンの生成を助け、細胞をしっかりつなげることで、ウイルスなどの侵入を防ぎます。



じゃがいも、さつまいも、果物など

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。

