

# 食育通信

No.69

平成31年2月 帯広市学校給食センター



暦の上では2月4日が『立春』になります。春が近づいていることをあらわしていますが、実際には、冬の寒さがまだまだ続いていますね。空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症が多い時期になります。

学校給食では、寒さに負けないように栄養のバランスを考えた献立を提供していきます。手洗いうがいはもちろん、好き嫌いせずにたくさん食べて、寒い季節を乗り切りましょう。



## 2月の行事

### 節分

『節分』とは、もともと季節の分かれ目という意味で、『立春』の前日のことです。昔は春を新しい1年のはじまりとしていたので、今のだみそかのような考え方をしていました。

新しい年が始まる前に、前の年の災いを追い払う儀式を行ったのが、今の豆まきの始まりです。

給食では2月1日（金）に節分豆として黒糖で味付けをした大豆を提供します。

### バレンタインデー

『バレンタインデー』は、愛の守護神ともいわれるキリスト教の聖人にちなんだ行事で、互いに花やカードなどを贈り、きずなを確かめあう日です。

日本ではチョコレートなどをプレゼントします。大切な人に心をこめて贈りたいですね。

給食ではチキンカレーライスの日にはハート型のハンバーグとチョコプリンを提供します。

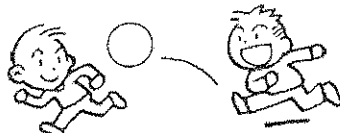


## かぜの予防 5つのポイント

**1** 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



**3** 外で元気に遊び体力をつける



**5** 人混みをさけるようにする



**2** 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



**4** 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



### かぜをひいたら水分補給をしっかりと!

発熱や下痢、嘔吐などで体の水分がどんどん失われていきます。水分不足は脱水症状に陥ってしまうこともありますので、こまめに補給することが大切です。牛乳・果汁飲料・スポーツ飲料・スープなど飲みやすいものを摂取しましょう。



咳やくしゃみが出るときはマスクもしっかりね



うがい  
手洗いで

## かぜをやっつけよう!

外から帰ったら必ずうがいと手洗いを行いましょう。特にかぜが流行っている時期は、帰宅時や食事前に限らず頻繁に行うことが大切です。



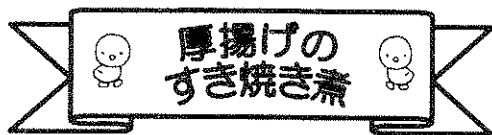
石けんでていねいに!



のどの奥までしっかりと!

# 小学生考案新メニュー★レシピ紹介

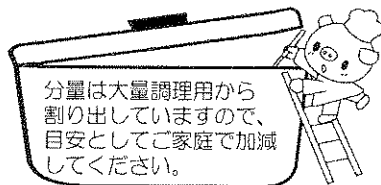
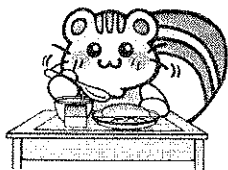
栄養満点！  
かぜに  
負けない！



## <材料 4人分>

- ・豚もも肉切りおとし …160g
- ・玉葱 …中1/2ヶ(120g)
- ・人参 …中1/2本(50g)
- ・白菜 …3~4枚(160g)
- ・厚揚げ …120g
- ・つきこんにゃく …60g
- ・長葱 …10cm(20g)
  - ・三温糖 …大さじ2弱
  - ・しょうゆ …大さじ1強
  - ・日本酒 …大さじ1弱
  - ・和風だし …大さじ1/2

給食では野菜から  
たっぷり水分が出る  
ので、水を使いませ  
ん。  
ご家庭では煮込む  
ときに調整してくだ  
さい。



## <作り方>

1. 玉葱はスライスし、人参はいちょう切り、白菜は3cm程度のざく切りにする。
2. 厚揚げは一口大に切り、長葱は斜め切りにする。
3. 鍋で豚もも肉を炒め、火が通ったらAの調味料を入れる。
4. 3に玉葱、人参の順に入れて煮込み、人参に火が通ったら白菜、厚揚げ、つきこんにゃく、長葱を入れて煮込む。
5. 野菜から水分が出て、全体にやわらかく煮上がったらできあがり。

# 小中学生考案★学校給食メニュー

2月の給食では、『稲田小学校』6年生と『第二中学校』2年生がそれぞれ家庭科の授業で取り組んでくれた献立が登場します。

栄養教諭のアドバイスを受けながら、栄養のバランスがよく、地元の特産品をたくさん使用した献立が出来上がりました。

## 稲田っ子給食

<献立名>

- ☆ご飯
- ☆豆麩のみそ汁
- ☆かぼちゃの豆まめコロッケ
- ☆厚揚げのすき焼き煮
- ☆牛乳

帯広・十勝の特産品である大豆や大豆製品をふんだんに取り入れたメニューです。  
稲田小学校開校90周年にちなみ、手まり麩などを入れて華やかな献立となりました。

レシピを紹介  
しています♪

献立提供日

小学校	
Aコース	18日(月)
Bコース	21日(木)
中学校	13日(水)

## 第二中学校給食

<献立名>

- ☆かき揚げ丼~丼タレ~
- ☆呉汁
- ☆ひじきの炒り煮
- ☆牛乳

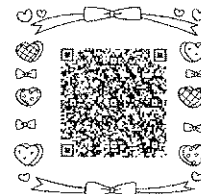
帯広・十勝の特産品である大豆を盛り込んだ、栄養満点な献立になっています。

献立提供日

小学校	
Aコース	22日(金)
Bコース	26日(火)
中学校	27日(水)

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。

QRコードから、ホームページをチェックしてね☆



## 放射性物質の測定検査

<11月19日から1月18日までの間の測定結果について>

66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フォンサービスでもお知らせしています。

Tel 49-1903