

# 食育通信

平成31年4月

帯広市学校給食センター

## と入学・と進級おめでとようございます

いよいよ新年度のスタートです。これから始まる新しい生活に、不安と期待が入り混じっていることと思います。今年度も、学校給食センターは安心・安全に留意し、みなさんにおいしく楽しく食べてもらえる給食を作っていきたいと思います。1年間よろしくお願ひいたします。

### 給食の約束

みんなで楽しく食べるため、一人ひとりが意識して取り組みましょう。

給食の約束は、食事をする時のマナーです。たとえば、①給食時間の前に手を洗うこと、②「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをきちんとする、③食器やはしは大切に扱う、といったマナーがあります。家での食事の時間もできていますか？

給食の時間をみんなで楽しく過ごせるよう、一人ひとりが注意して取り組みましょう！

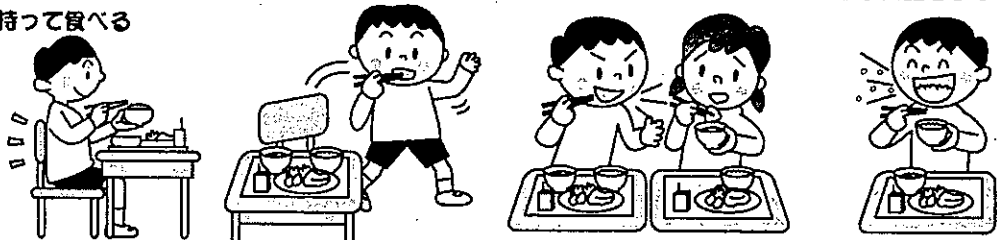
### 楽しい給食時間になるように、こんなことを守りましょう

姿勢よく、ごはんや汁物のおわんは手に持って食べる

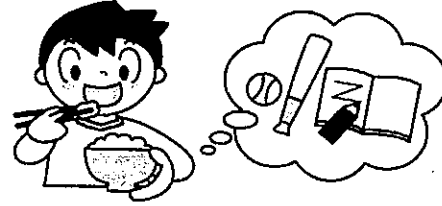
食べているときは立ち歩かない

友達が喋るような汚い話をしない

口に食べ物が入っているときは話をしない



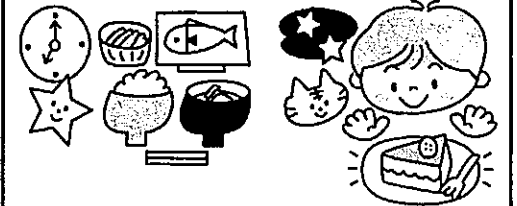
## 朝ごはん食べていますか？



朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？朝ごはんには、眠っていた体を起こす「目覚まし時計」の役割があります。まったく食べていない人は、まず早寝・早起きの習慣をつけて、何か一品でも食べることから始めてみましょう。

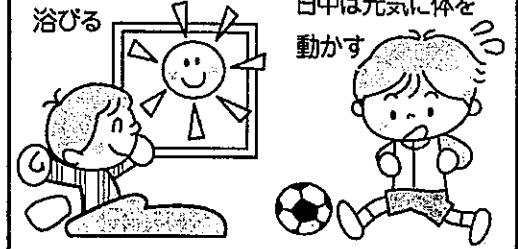
## 朝ごはんを食べるための工夫

夕食は寝る2時間前までに済ませる  
寝る前にお菓子を食べても、夜ふかししたりしない



朝起きたら日の光を浴びる

日中は元気に体を動かす



### オビリーの給食豆知識

### 給食だよりと食育通信

学校給食センターで作成・印刷している給食だよりと食育通信は、実施される前月の下旬に学校へ配布しています。給食だよりでは、献立名だけでなく、食器の配置、使用する食材、7品目のアレルギー有無、食材の産地など、様々な情報をお知らせしています。食育通信では、給食のレシピ紹介やイベントの告知をしていますよ。ご家庭の献立や食生活の参考に、ご活用ください。

ほくは学校給食センターのキャラクターのオビリーだよ。給食のことは何でも聞いてね！



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。



### バンバンジーサラダ (4人分)

鶏ささみ肉	...	2枚
きゅうり	...	1/2本
人参	...	1/3本
大根	...	4cm
おろしにんにく	...	少々
おろし生姜	...	少々
しょうゆ	...	小さじ2
三温糖	...	小さじ1
穀物酢	...	小さじ1
芝麻醬(ねりごま)	...	大さじ1強
豆板醬	...	少々

#### バンバンジーサラダの作り方

- ① 大根、人参、きゅうりをせん切りにして、それぞれさっと茹で、冷ましておく。
- ② 小鍋に湯を沸かし、鶏ささみ肉を茹でて火を通したら、冷水に入れて粗熱をとり、ほぐしておく。
- ③ 大きめのボールにすべての調味料を入れて混ぜ、ささみ、きゅうり、人参、大根を入れて和える。
- ④ 味見をして、味をととのえたら、完成です!

#### ダイコンマリネの作り方

- ① 大根は2mmのいちょう切り、きゅうりは輪切り、人参はせん切りにする。
- ② 大根、きゅうり、人参、コーンはさっと茹で、冷ましておく。
- ③ 大きめのボールにすべての調味料を入れて混ぜ、大根、きゅうり、人参、コーンを入れて和えて、味をととのえたら完成!

#### ダイコンマリネ (4人分)

大根	...	3cm
きゅうり	...	1/2本
コーン	...	1/2カップ
人参	...	1/3本
サラダ油	...	大さじ1/2
ブラックペッパー	...	少々
穀物酢	...	小さじ2弱
三温糖	...	大さじ1/2
塩	...	少々

#### 放射性物質の測定検査




2月18日から3月22日まで使用した75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)

## 学校給食について

ご入学・ご進級おめでとうございます!  
学校給食は、子ども達の心身の健全な発達の助けとなるために次のような7つの目標を掲げています。

<p>健康な体をつくる</p> 	<p>望ましい食生活のお手本になる</p> 	<p>助け合い、協力し合う社会性を身につける</p> 	<p>自然の恵みに感謝する心を育てる</p> 
<p>勤労を重んじ、感謝する心を育てる</p> 	<p>地域の食文化を知り、未来に伝える</p> 	<p>食を通して社会の仕組みを知る</p> 	<p>~学校給食法より~</p> 

#### ~献立の内容~

ごはん	パン	めん
		
週 3 回	週 1 回	週 1 回

#### ~おねがい~

- 苦手なものでも少しずつ食べられるよう、ご家庭でもご協力ください。
- 朝食は一日の活動源です。朝食をしっかり食べるよう、ご配慮ください。
- 給食だよりを食の話題のひとつとして、また朝夕の献立と重ならないよう、ご活用ください。

