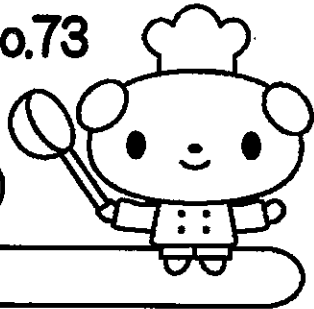


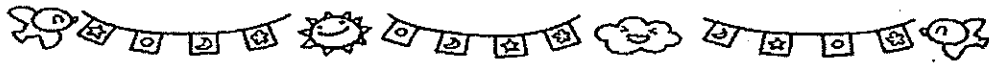


No.73



食育通信

令和元年6月 帯広市学校給食センター



さわやかに晴れる暖かい日が多くなり、初夏の訪れを感じる天気の良い日が増えてきました。運動会や体育祭の練習も始まり、外で体を動かすことが気持ちのいい季節です。

しっかり食べて、元気に体を動かしましょう。



旬の食材



「ふき」はキク科の多年草で、日本原産の野菜です。雪解けの春一番にみられる「ふきのとう」は、ふきの花のつぼみで、ふきのとうが育ち、春から初夏にかけて旬を迎えるのが「ふき」です。ふきの茎は地中にあり、地上に伸びている葉の柄の部分を食べます。

ふきには食物繊維やミネラルが豊富に含まれるほか、独特の香りや苦みには抗酸化作用があり、老化やがんを予防する働きがあります。

今月は、とれたての新ふきを使った「肉みそおでん」が給食に登場します！！



スポーツ前後の食事について



運動会や体育祭に向けて、たくさん練習をしているところだと思います。大事な本番当日、練習の成果を発揮するにはどんな食事をするとよいでしょう。

スポーツ前後の食事は？

前日

いつもよりおかずを少なめにし、ご飯を多く食べます。油っこい料理はさげましょう。



当日

当日は3～4時間前までに食事をすませるようにし、おにぎりやパン、バナナなど炭水化物が多く含まれるものを食べます。



終了後

疲労回復のために炭水化物やたんぱく質・ビタミン・ミネラルを補給します。消化がよい煮込み料理や果物がおすすめです。



のどがかわく前に！



水分補給はこまめにしよう！！

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。



6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です

かむことについて

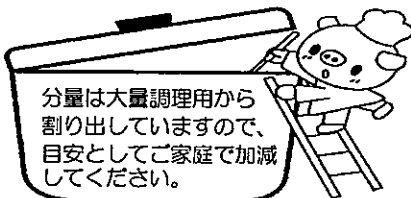
カミカミ野菜のアーモンドサラダだけじゃない!

ごまじゃこサラダ

<材料 4人分>

- ・小松菜 …2株 (約100g)
- ・キャベツ …1/8個 (約100g)
- ・人参 …中1/3本 (約40g)
- ・しらす干し …10g
- ① 白ごま …小さじ2
- ① 塩 …少々
- ① しょうゆ …大さじ1/2強
- ① 穀物酢 …小さじ1強
- ① ごま油 …小さじ1強

野菜のシャキシャキとした歯ごたえと、香ばしく乾煎りしたしらす干しを、よくかんで味わってね♪



分量は大量調理用から割り出していますので、目安としてご家庭で加減してください。

<作り方>

1. 小松菜はさっとゆで、2cm幅に切る。
2. キャベツは1cm幅のざく切りにし、人参は千切りにする。
3. キャベツと人参をそれぞれゆで、1と合わせ冷やしておく。
4. しらす干しを乾煎りする。
5. 野菜としらす干し、①を混ぜ合わせて出来上がり。

かむことは、「食べること」の原点です。よくかむことは、からだによい働きがたくさんあります。よくかんで食べる習慣をつけるようにしましょう。

かむことの効果

<p>◇肥満予防</p> <p>よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて、満腹感が得られます。食べすぎを防ぐため、肥満予防につながります。</p>	<p>◇むし歯を防ぐ</p> <p>食べ物を食べると、口の中ではむし歯菌が活発し、酸性に傾きます。かむことでだ液がたくさん出て、口の中を中性に戻してくれるためむし歯を予防してくれます。</p>
<p>◇消化・吸収をよくする</p> <p>食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。</p>	<p>◇脳を活発にして記憶力をアップ</p> <p>よくかむとあごの筋肉が動き、まわりの血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になり記憶力や集中力が高まります。</p>

よくかむ習慣を身につけるには?

かみごたえのある食品を取り入れましょう。歯に良い食べ物は「まごはやさしい」です。

<p>まめ</p>	<p>ごま</p>	<p>はちま</p>	<p>やさい</p>
<p>さかな</p>	<p>しめじ (キノコ類)</p>	<p>いも</p>	

放射性物質の測定検査

<4月18日から5月17日までの間の測定結果について>

該当食材を検査し、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