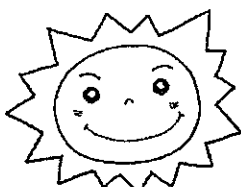
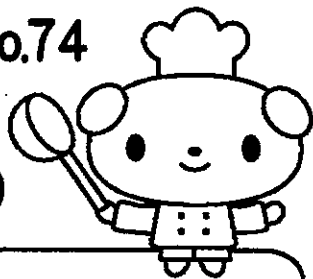


食育通信

No.74

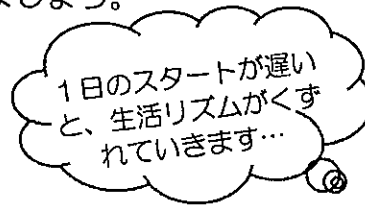
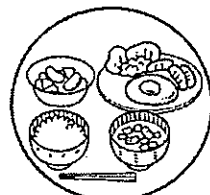


夏の食生活を見直して 元気にすごそう!!



元気ポイント①

元気にすごすためには、早起き&朝ごはん!
毎日続けて生活リズムを整えましょう。



元気ポイント②

上手に水分補給をしましょう!

外遊びや運動の時には、こまめに水分補給をすることが大切です。水や麦茶がよいですが、たくさん汗をかく時は、スポーツドリンクを活用するとよいです。



元気ポイント③

間食は時間と量を決めて食べましょう!

だらだらと間食を食べ続けてしまうと、3度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりしてしまいます。

令和元年7月 帯広市学校給食センター



もうすぐ夏休みです。長期の休み中は、夜更かしてしまったり、朝寝坊をして朝ごはんを食べられなくなってしまいがちです。

夏バテせずに楽しく夏休みをすごすためにも、生活リズムを整えて、バランスの良い食事を心がけましょう。



本格的なスープを作ろう!夏休み「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探検した後、鶏がらや香味野菜でだしをとって作る「オビリースープ」などを作ります。

- 日時: 令和元年7月25日(木) 9:00~13:00
- 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: 12組(応募多数の場合、抽選となります)
- 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: 7月1日(月)~7月5日(金) 8:15~17:00

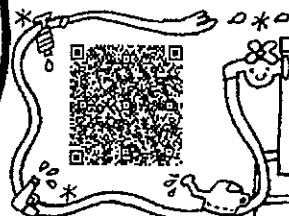
参加希望の方は、受付期間中に☎49-1900までご連絡ください。

待ってるよ!



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☆



暑い夏にぴったりメニュー★レシピ紹介

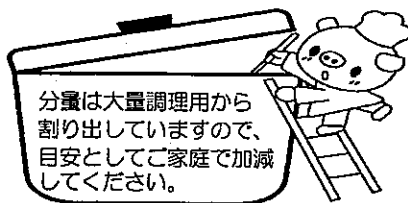
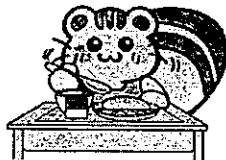
夏野菜
たっぷり♪

一口たらの バジルソース

<材料 4人分>

- ・たら …240g
- ・でん粉 …適量
- ・玉葱 …小1/2個(約80g)
- ・ピーマン …1/2個(約25g)
- ・トマト …1個(約150g)
- ・おろしんにんにく …小さじ1/2
- ・バジル(粉) …0.4g(お好みで)
- ・三温糖 …大さじ1/2
- ・赤ワイン …小さじ1
- ・トマトピューレ …大さじ1
- ・コンソメ …小さじ1

旬の夏野菜
を美味しく
食べよう◎



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. たらは一口大の角切りにし、でん粉をまぶして油(分量外)で揚げる。
2. 玉葱、ピーマンは5mm程度にスライスし、トマトは1cm角のさいの目に切る。
3. フライパンで玉葱を炒め、トマトと④を加えて煮込む。
4. 3にピーマンを加えてさらに炒める。
5. 4に1の揚げたたらを加えて混ぜ合わせ、出来上がり。

放射性物質の測定検査

<5月20日から6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

水分補給について

人間の体の約6~7割は水分です。体内ではこの割合を一定に保つため、汗や尿などで排泄される水分と、飲食などで取り入れる水分で調節しています。夏場や運動量が多い人は、排泄される水分が多く、それに見合った量を摂取しなければなりません。食事や飲み物から上手に水分補給をしましょう。

【飲み物からの水分】

のどが
かわく前に



◎基本：のどがかわく前に、こまめに飲む

のどがかわいているときには、すでに水分が不足している状態です。

普段：水やお茶

または、牛乳。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できます。



スポーツ時：スポーツドリンク

汗を多くかいた時は、水分と塩分を補給するため、スポーツドリンクを活用しましょう。



スポーツ飲料
約34g



果実系飲料
約56g



炭酸飲料
約55g



乳飲料
約57g

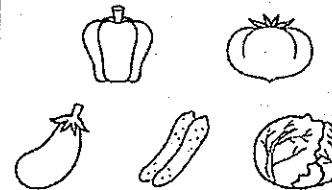
清涼飲料水の飲みすぎ注意!

多くの糖分が含まれています。水がわりにたくさん飲むのは控えましょう。

【食事からの水分】

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにもふくまれているので、食事でもかなりの量をとることができます。特に、夏が旬の野菜には豊富な水分が含まれています。夏野菜を上手にとりいれましょう。

水分が多い野菜



熱中症予防のために、飲み物や食事から水分を適度にとるようにしましょう。