

食育通信

No.78

令和元年12月 帯広市学校給食センター



今年も残りわずかとなりました。12月は「師走」とよばれ、冬休みやクリスマス、年末年始へ向けてなにかと忙しくなる時期です。乾燥した冷たい空気ですでに風邪をひきやすくなる季節ですが、旬の食べ物をたくさん食べて、たくさん体を動かして、元気に過ごしましょう。



和食づくりに挑戦！冬休み「親子で給食づくり」

普段は入れない調理室内を探検した後、とかちマッシュの入った混ぜご飯や、人気メニューの豚肉生姜焼きなど全4品を作ります。

- 日時：令和元年12月26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：12月2日(月)～12月6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。



早寝・早起き・朝ごはん！

1日を元気に過ごすためには、朝ごはんが大切です。

長い休みになると、夜ふかし・寝坊をしがちですが、規則正しい生活で1日をスタートしましょう。

1日1杯、ゴクゴク牛乳！

給食では毎日牛乳がついています。それは、成長期の体に必要な栄養素をたくさん含んでいるからです。

冬休み中も、毎日牛乳を飲みましょう。

元気に楽しい冬休み

バランスよく食べよう！

食べ物にはそれぞれ大切な働きがあります。好き嫌いをせず、いろいろな食べ物をバランスよく食べましょう。

お菓子の食べ過ぎ要注意！

だらだらとテレビを見たり、ゲームばかりをしていると、ついついお菓子に手がのびてしまいます。

天気の良い日は外で元気に遊びましょう。

冬至かぼちゃ

二十四節気のひとつ「冬至」は、1年で一番昼が短く、夜が長くなります。昔から、この日にかぼちゃや小豆を食べると風邪をひかないという言い伝えがあります。かぼちゃには風邪を予防する栄養がたっぷり！おいしく食べて、寒い冬を乗り切りましょう。

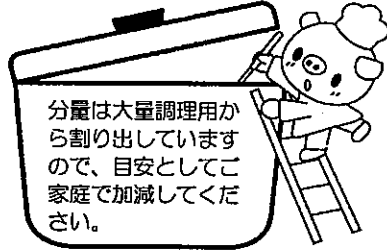
☆かぼちゃを使ったレシピ紹介☆

甘くて
美味しい♪

かぼちゃと さつまいのサラダ

<材料 4人分>

- ・かぼちゃ … 100g
- ・さつまい … 80g
- ・ホールコーン … 50g
- ④・マヨネーズ … 大さじ2と1/2
- ・穀物酢 … 小さじ1
- ・三温糖 … 大さじ1
- ・塩 … 少々

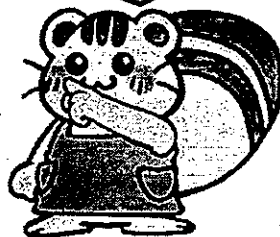


<作り方>

1. かぼちゃとさつまいはサイコロ状に切る。
2. 1をそれぞれやわらかくなるまで茹で、ホールコーンと合わせて冷蔵庫で冷やしておく。
3. ④の調味料を混ぜて冷やしておく。
4. すべての材料を混ぜ合わせてできあがり。

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☆

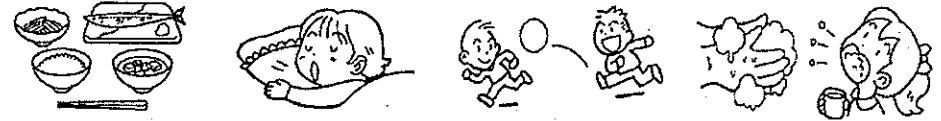


風邪の予防について

寒くなると体の免疫力や抵抗力が弱くなり、風邪を引きやすくなります。健康であるためには日常生活を見直すことが重要です。風邪予防の4つのポイントをしっかりとおさえましょう。

風邪の予防 4つのポイント

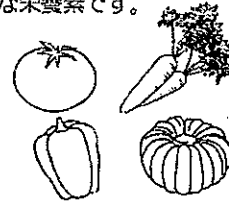
- ①バランスのよい食事
- ②十分な睡眠
- ③適度な運動
- ④手洗い・うがい



風邪予防になる栄養素

ビタミンA

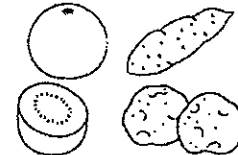
ビタミンAは、のどや鼻、皮膚などの粘膜を強くする働きがあります。免疫機能を維持するために必要な栄養素です。



主に緑黄色野菜など

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いでくれる栄養素です。



主にじゃがいもやさつまいも、果物など

ビタミンE

ビタミンEは、抗酸化作用により、体内の酸化を防いで健康の維持を助けてくれる栄養素です。



主にアーモンドなどのナッツ類や緑黄色野菜など

～風邪の症状にあった食事例～

雑炊
煮込みうどん
果物
など
【熱がある時】

茶わん蒸し
ゼリー
など
【のどが痛い時】

おかゆ
豆腐料理
スープ
など
【下痢の時】

放射性物質の測定検査

<10月18日から11月15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ホンサービスでもお知らせしています。

TEL 49-1903