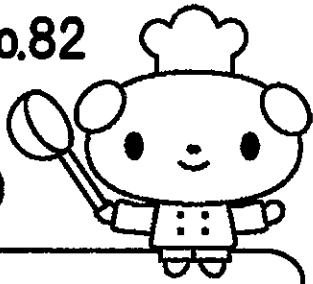


食育通信



今年も!!

旬の帯広産アスパラガスが登場!

暖かい日が続くようになり、今年もアスパラガスのおいしい季節がやってきました。毎年5月の給食には、旬の帯広産アスパラガスが登場します。

給食で使用するグリーンアスパラガスは、太陽の光を浴びてぐんぐん成長し、1日で10cmも伸びることもあるそうです。そんなパワーのあるアスパラガスから発見された「アスパラギン酸」という成分は、疲労を回復する働きがあります。今が旬のアスパラガス! たっぷり食べたいですね♪

令和2年5月 帯広市学校給食センター



新年度が始まり、早くも1か月がたとうとしています。新しい学年・クラスにはそろそろ慣れてきたころでしょうか。

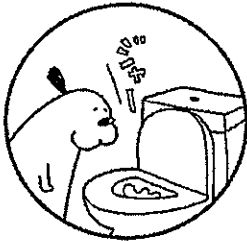
いつもと違う環境に、ストレスを感じる人が多いと思いますが、3食しっかりと食べて、元気に過ごしましょう。



こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時



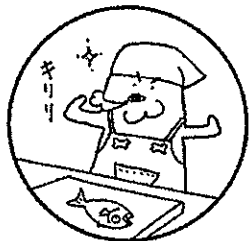
トイレの後



動物に触った時



鼻をかんだ後



料理をする前



食事の前

手洗いの目的は、手を清潔にすることです。手の汚れを洗い落とし、目に見えない細菌やウイルスなどがついているのを洗い流してくれます。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかり手を洗うことが重要です。

グリーンアスパラのオビリースープ

給食では、鶏がらをベースに人参・玉葱・セロリ・にんにくなどの香味野菜と一緒にじっくりと煮込んでとったブイヨンの「オビリースープ」に旬のアスパラガスを合わせます。ハーブソルトで炒めた玉葱や人参、ウイナーが加わり、アスパラガスの甘みが引き立つように仕上げました。

生産者の皆さんが心を込めて育てたアスパラガスのおいしさを、ぜひ感じてみてください。

献立提供日

小学校	
Aコース	29日(金)
Bコース	26日(火)
中学校	22日(金)

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。



☆給食メニューレシピ紹介☆

食事のマナーについて

大人気
メニューを
お家で
作ろう

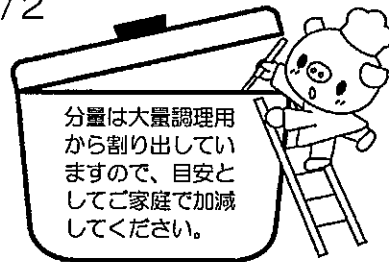
みんなが大好きな

肉じゃが

<材料 4人分>

- じゃがいも …中サイズ5ヶ (約470g)
- 揚げ油 …適量 (いもがひたる程度)
- 豚もも肉こま切れ …180g
- 塩 …ひとつまみ
- 三温糖 …大さじ2と1/2
- しょうゆ …大さじ2と1/2
- 水(煮込み用) …100cc
- 片栗粉 …大さじ1/2
- 水(片栗粉溶き用) …大さじ1
- 炒め油 …適量

④



<作り方>

1. じゃがいもは皮をむき、一口大の乱切りにする。
2. 揚げ物用鍋に1を入れ、ひたる程度の油を加えてから火にかける。
3. 2の油が180℃前後になるまでじっくりじゃがいもに火を通し、きつね色になるまで揚げる。
4. フライパンに炒め油を熱し、豚もも肉に塩を振り炒める。
5. 肉に火が通ったら、④を加え少し煮込む。
6. 5に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
7. 6に揚げたじゃがいもを加え、くずれないようにさっと混ぜ合わせてできあがり。

放射性物質の測定検査

<4月9日から4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

食事には栄養素をとる以外にも、人とのつながりを深めたり、心を和ませたりする役割があります。食事のマナーは相手にいやな気持ちをさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切なことです。みんなで楽しい給食時間を過ごすために、基本の食事のマナーを身に付けましょう。

○基本の食事のマナー

<p>食事のあいさつをきちんとしよう</p>	<p>食器は手に持って食べよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしよう</p>
<p>食べている途中で立ち歩かないようにしよう</p>	<p>食事中にきかない話はやめよう</p>	<p>よくかんで楽しく食べよう</p>

○よい姿勢で食べよう

姿勢を正して食べていますか?よい姿勢にするためのポイントを紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント

<p>いすに深く座る</p>	<p>背もたれに寄りかからない</p>	<p>机と体はこぶし1つ分あける</p>	<p>両足を床につける</p>
----------------	---------------------	----------------------	-----------------