

食育通信

令和2年6月 帯広市学校給食センター

6月になり、さわやかに晴れわたる暖かい日が増え、初夏を思わせるような陽気もしばしば感じられる季節になってきました。

給食センターでは、職員一同気持ちも新たに、さらにおいしい給食づくりに励んでいきます！皆さん、もりもり給食を食べてくださいね。

オビリーの給食豆知識

給食で食べよう！旬の食材

学校給食では、季節に合わせた旬の食材を使ったメニューがたくさんあります。

今月の旬の食材は、「ふき」と「レタス」です。

「ふき」はキク科の多年草で、日本原産の野菜です。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ます。

「レタス」はキク科の一年草で、βカロテンやビタミンC、食物繊維が豊富に含まれます。抗酸化作用や免疫力アップが期待できます。

「ふき」は隠れ人気メニュー「肉みそおでん」に、「レタス」は「中華スープ」に使っています。

とれたての旬の食べ物の、その季節にしか味わえない旬の味を、お楽しみに！



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です



6月は「歯と口の健康週間」があります。よく噛むことで、体にとっていいことがたくさん！毎日の食事をよく噛んで味わって食べて、心も体も元気に過ごしましょう。

健康な歯でいることは、口の中だけでなく、全身の健康にとっても大切なことです。毎日の歯みがきはもちろん、「よく噛む」ということも重要です。

弥生時代（今から約2000年前）の人々は、固い食べ物を良く噛んで食べていました。弥生時代の邪馬台国（やまたいこく）の女王・卑弥呼（ひみこ）にちなんで、「ひみこのはがいで」という、よく噛むことの効用をわかりやすく示した標語があります。

- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉はつきり
- の 脳の発達
- は 歯の病気予防
- が がん予防
- いー 胃腸快調
- ぜ 全力投球



よく噛むことはよく味わうこと



味は唾液にとけた味物質が、舌にある味蕾（みらい）を刺激して脳に伝えることで感じます。噛むほどに唾液と食べ物が混ざるので、よく噛むことはよく味わうことにつながります。

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☆



☆給食メニューレシピ紹介☆

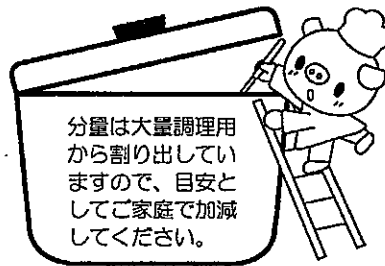
大人気
メニューを
お家で
作ろう♪

みんなが大好きな

ミートソース

<材料 4人分>

- ・豚ひき肉 ……360g
- ・玉葱 ……中サイズ2ヶ (約370g)
- ・人参 ……中サイズ1/2ヶ (約50g)
- ・トマトケチャップ ……1カップ
- ・トマトペースト ……大さじ1
- ・ウスターソース ……大さじ2弱
- ・おろしにんにく ……小さじ1
- ・おろし生姜 ……小さじ1
- ・三温糖 ……大さじ1
- ・コンソメ ……小さじ1弱
- ・胡椒 ……少々
- ・片栗粉 (水溶き用) ……大さじ1弱
- ・炒め油 ……適量



<作り方>

1. 玉葱は粗いみじん切りにし、人参は千切りにする。
2. フライパンに炒め油を熱し、豚ひき肉を炒める。
3. 2に玉葱を加えてしんなりするまで炒め、さらに人参を加えてやわらかくなるまで炒める。
4. 3に④の調味料を加えて煮込む。
5. 仕上げに水溶き片栗粉をまわしかけ、とろみをつけてできあがり。

※スパゲティやペンネにかけて食べてください♪



茹でた大豆を加えると、
食べ応えも栄養もさらにアップ!!

丈夫な骨をつくる食べ物について

小学生・中学生は骨の成長が著しい時期です。骨をつくるために大切な栄養素はカルシウムですが、カルシウムだけでは丈夫な骨はつくれません。カルシウム以外にも骨をつくるために大切な栄養素がたくさんあります。好き嫌いせずバランスのよい食事をして、丈夫な骨をつくっていきましょう。

- ・たんぱく質～骨の土台になる
- ・マグネシウム～骨の成分になってカルシウムが行きわたるように調節する
- ・ビタミンD～カルシウムの吸収を高める

たんぱく質が多い食品	マグネシウムが多い食品	ビタミンDが多い食品
魚、肉、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、卵	魚、アーモンドなどのナッツ、野菜、海藻、豆	魚、干し椎茸・きくらげなどのきのこ
カルシウムが多い食品		
牛乳・乳製品、大豆・大豆製品	ひじきなどの海藻	小魚、小松菜などの青菜

ビタミンDは、日光を浴びることで体内でも作られます。

これらの食品をどれか1種類だけとるのではなく、バランスよくいろいろなものをとることが大切です。また、食事だけではなく、適度な運動と十分な睡眠が必要です★

給食の牛乳でもカルシウムをとろう!

