

# 乳製品を食べて生産者を応援しよう！



## ◎給食の牛乳は100%十勝産です

いつも私たちが口にしてる牛乳は、しぼりたての100%十勝産生乳からつくられています。生産者の方々は新鮮でおいしい牛乳を皆さんのもとに届けるため、毎日心をこめてお乳をしぼってくれています。完全食品といわれる牛乳をたくさん飲みたいですね！

## ◎おいしい牛乳・乳製品を食べて、生産者を応援しよう！

新型コロナウイルス感染症の影響によって、落ち込んでいた牛乳の消費量は、給食の再開などにより少しずつ戻ってきています。工場では、しぼった生乳を無駄にしないために、普段よりもたくさんのチーズやバターを作っていますが、作ることができる量にも限界があります。これからも新鮮でおいしい牛乳を飲み続けるために、牛乳・乳製品をたくさん食べて、生産者の方々を応援することがとても大切です。

## ◎今月の給食に「さきさきチーズ」が登場します！！

牛乳・乳製品をいつもより一品多く消費して、生産者の方々を応援する取り組みの第一弾として、今月の給食では「さきさきチーズ」が登場します！北海道産の生乳を100%使用しているので、楽しくチーズをさきながら、牛乳のおいしさを感じてみてください♪

### 献立提供日



小学校

Aコース 28日(火)

Bコース 29日(水)

中学校

29日(水)

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☆



暑い日が続くようになり、本格的な夏がやってきました。今月の食育通信では、夏バテを防ぐための食生活について紹介します。

夏バテせずに毎日元気にすごすためにも、生活リズムを整えて、バランスの良い食事と、こまめな水分補給をこころがけましょう。

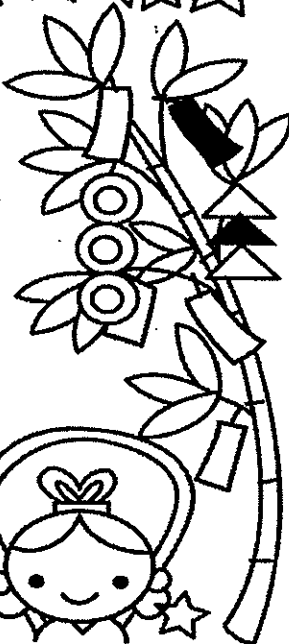


# 七夕

七夕の夜、天の川を挟んで離れ離れになった織姫と彦星が、年に1度だけ会うことができるという伝説に基づいた行事です。

願いを書く短冊には5色の色があり、青は木、黄は金、赤は火、白は水、黒は土を表しています。これは中国の「五行説」という考え方で、自然界・人間界のすべての現象を司るものと言われています。

北海道の七夕は8月7日ですが、今月の給食では、ソーメン汁やお星様の形のコロケが登場します！



# ☆給食メニューレシビ紹介☆

もうすぐ  
七夕☆

## ソーメン汁

### <材料 4人分>

- ・ソーメン …1束 (50g)
- ・鶏ももスライス肉 …50g
- ・鶏卵 …2ヶ
- ・油揚げ …小サイズ1枚
- ・人参 …輪切り1cm分
- ・椎茸 …中サイズ1ヶ
- ・長葱 …10cm
- ④ { ・しょうゆ …大さじ2弱
- ・白しょうゆ …小さじ2
- ・水 …1000cc
- ・かつお節 …10g
- ・昆布 …5g

### <作り方>

1. 昆布は水に30分以上つけておく。
2. 鍋で1を火にかけ、弱火で煮だし、沸騰したらかつお節を入れ、1分後にかつお節と昆布を取り出す。
3. ソーメンは半分に折り、茹でておく。
4. 人参は薄く輪切りにし、星形に切る。
5. 油揚げは油抜きして短冊切りに、椎茸はスライス、長葱は小口切りにする。
6. 2のだし汁を煮立たせ、鶏もも肉を入れ、あくをとりながら火を通す。
7. 6に人参、椎茸、油揚げの順に入れて火を通し、④の調味料を加えて、ひと煮立ちさせる。
8. 7の火を弱め、溶き卵をまわし入れる。
9. 中火にし、卵に火が通ってふんわりとしてきたら、長葱を加える。
10. 茹でておいたソーメンを加えてできあがり。

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。

七夕にソーメンを食べると、一年間無病息災で過ごせるという言い伝えがあるんだって！  
天の川みたいなソーメンに、人参のお星様を浮かべて食べよう★



## 夏の食生活について

夏本番を迎えました。暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームばかり食べていませんか。暑くても食事をしっかりとらなければ、栄養が偏ってしまい体調を崩してしまいます。また、夏バテになると食欲がなくなったり、疲れやすくなってしまいます。これからの季節、夏バテしないために、規則正しい生活をして、栄養バランスのとれた食事に気をつけて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

### 夏バテを防ぐために気をつけよう

しっかり食べよう！  
朝ごはん



朝食は1日の活動の源になります。パンと飲み物、ご飯にふりかけだけではなく、チーズや卵、夏野菜などを加えると良いです。1日3食バランスよく食べましょう。

卵・肉・魚などのたんぱく質をしっかりとりよう！



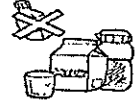
たんぱく質は体をつくる大切な栄養素です。主食がそばめんや、そばの時には、たんぱく質が不足しがちです。卵、肉、魚、大豆製品など、1品付け加えるようにしましょう。

色の濃い野菜を食べよう！



ビタミンが不足すると、食欲が低下し、体が疲れやすくなります。緑黄色野菜はビタミンAが豊富に含まれているため、免疫力を高めてくれます。

喉が乾いたら素茶や牛乳を飲もう！



ジュースやスポーツドリンクには、たくさんの砂糖が入っているので、飲みすぎると余計にのどが渇いてしまいます。また、冷たい飲み物は、飲みすぎると胃が冷えて食欲が低下してしまいます。

GOOD ポイント

夏の食生活

NG ポイント

- ・こまめな水分補給
- ・旬の食材や、果物を食事に取り入れる
- ・朝、昼、夕、1日の食事をバランスよく食べる
- ・牛乳を飲んで水分と一緒にカルシウムをとる

- ・冷たい食べ物のとり過ぎ
- ・朝ごはん抜き
- ・偏った食事
- ・ジュースやスポーツドリンクの飲みすぎ



### 放射性物質の測定検査

<5月25日から6月18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