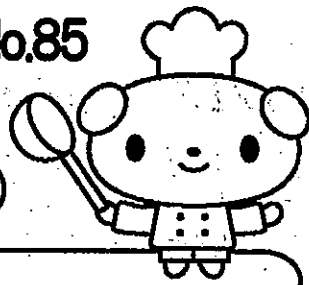


食育通信

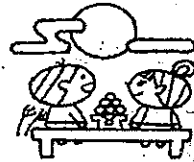


令和2年9月 帯広市学校給食センター

新学期を迎え、この時期は夏の疲れが出てくるとともに、気温の変化に体調を崩しやすい季節でもあります。栄養バランスのよい食事をしっかり食べ、休養をとり、元気に2学期のスタートをきりましょう。

9月21日は・・・

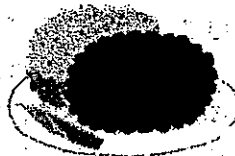
秋分の日



春分の日と秋分の日には昼と夜の長さがほとんど同じであり、彼岸の中日とも言われ、先祖を供養する日とされています。

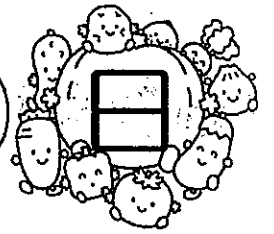
《ぼた餅とおはぎの違いは？》

ぼた餅とおはぎはそれぞれ作る季節の花の名前に由来しています。ぼた餅は春に咲く牡丹、おはぎは秋の七草の一つである萩の花が小豆の形に似ていることからお彼岸に食べられます。



9月
10月
11月は

ふるさとの日



学校給食では、地場産の食材を優先して使用しています。また、作物の収穫期である9・10・11月の各月に1日ずつ、特に地場産物を多く使った特別献立の日「ふるさとの日」を設けています。

「ふるさとの日」は学校給食を通して地場産物への理解を深め、郷土に関心を寄せる心を育むことを目的としています。

★献立内容★

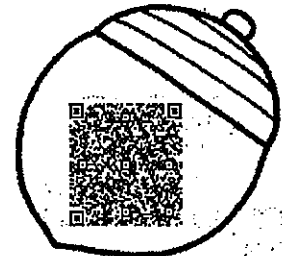
- ☆ぎゅう牛とん丼
- ☆長芋のみそ汁
- ☆白和え
- ☆牛乳



9月のふるさとの日では、

- ★北海道の道産牛肉学校給食提供推進事業で、『**十勝和牛**』をたっぷり使い、十勝産の豚肉を合わせたボリューム満点の『ぎゅう牛とん丼』
- ★十勝産の長芋を使ったみそ汁
- ★帯広の泉さんが有機栽培で育てた人参、十勝産の大豆を使った豆腐、北海道産のほうれん草を使った手作りの白和えを提供します！お楽しみに♪

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。

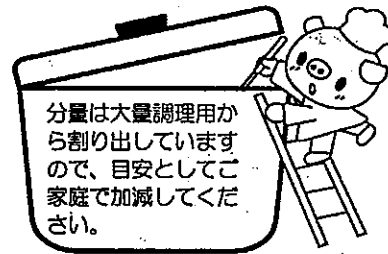
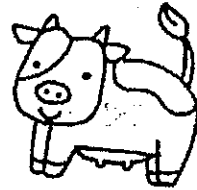
「ふるさとの日」×ニュー☆レシピ紹介

地場産物
たっぷり♪

ぎゅう牛とん丼

<材料 4人分>

- ・十勝和牛肩ロース ……150g
 - ・十勝和牛もも肉 ……150g
 - ・豚肉スライス ……100g
 - ・人参 ……中サイズ2cm (約15g)
 - ・玉葱 ……中サイズ1/8個 (約25g)
- ④
- ・かつおだし汁 ……200cc
 - ・みりん ……小さじ1
 - ・三温糖 ……大さじ1
 - ・しょうゆ ……大さじ2



<作り方>

1. 人参は千切り、玉葱はスライスする。
2. 鍋に油(分量外)を熱し、豚もも肉、和牛の順に炒める。
3. 肉に火が通ったら④の調味料を入れ、玉葱、人参の順に加えて煮込んで出来上がり。
4. ご飯にかけて食べます。

放射性物質の測定検査

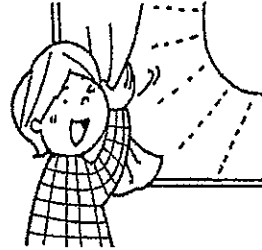
<6月19日から8月7日までの間の測定結果について>
 該当食材を検査し、すべての食材から放射性セシウムは検出されませんでした。
 ※放射性物質検査結果はテレフォンサービスでもお知らせしています。
 TEL 49-1903

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



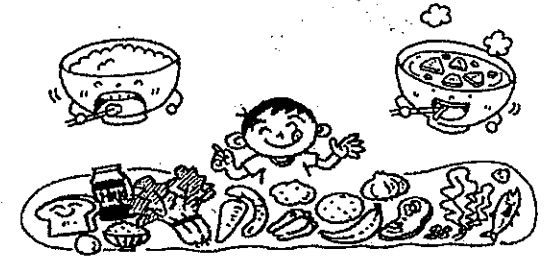
睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

朝ごはんを食べてから登校しよう



朝の光にはパワーがある!? 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

