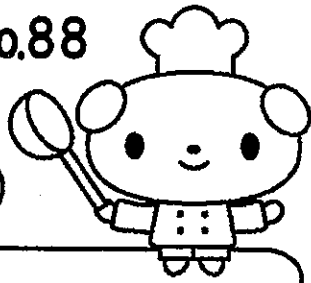


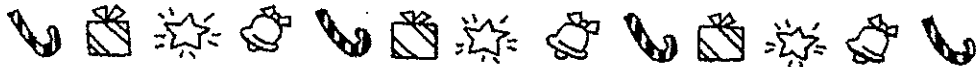
食育通信



令和2年12月 帯広市学校給食センター

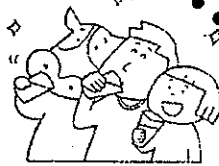


「師走」とよばれる12月、乾燥した冷たい空気です風邪をひきやすくなる季節ですが、寒さに負けないからだをつくるため、しっかり食べて、たくさん運動して、元気に過ごしましょう。



第三弾

乳製品を食べて 生産者を応援しよう！



牛乳・乳製品をいつもより多く消費して、生産者の方々を応援する取り組みの第三弾として、今月の給食では北海道産の乳原料を100%使用した「北海道バターミルクヨーグルト」が登場します！バターを作るときに生まれる「バターミルク」を使用した、なめらかで豊かなコクのヨーグルトです。お楽しみに♪

献立提供日

小学校	
Aコース	1日(火)
Bコース	11日(金)
中学校	10日(木)

師走を元気に乗り切るために...

生活リズムを整えよう

毎日決まった時間に「早寝」「早起き」「朝ごはん」の習慣を身に着けると、生活リズムが整います。朝ごはんを食べることで、午前中に活動するための準備ができます。朝ごはんで自分のスイッチを入れて、1日元気に過ごしましょう。



体
スイッチ

脳
スイッチ

おなか
スイッチ

睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給して、午前中の活動スイッチオン！

炭水化物を脳のエネルギー源になるブドウ糖に分解して、脳のスイッチオン！

朝ごはんで腸を動かして、うんちを出すおなかのスイッチオン！

体を温める

生姜



生姜（しょうが）の辛みと香りの成分には、血行を促進して体を温める作用があります。

ほかにも、殺菌作用や消臭・食欲増進効果などがあります。

冬至といえば

南瓜



冬至は1年中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。

冬至には、南瓜（かぼちゃ）や小豆粥などを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。

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。

二次元コードからホームページをチェックしてね☆



★生姜を使った定番給食メニューレシピ紹介★

熱々
ぽかぽか

生姜入り豚汁

＜材料 4人分＞

- ・豚肉切り落とし …80g
- ・じゃが芋 …1個(約200g)
- ・豆腐 …1/2丁(約150g)
- ・人参 …中サイズ2cm(約20g)
- ・大根 …輪切り1~2cm(約50g)
- ・ごぼう …1/4本(約50g)
- ・長葱 …5cm(約20g)
- ・おろし生姜 …小さじ1/2
- ・水 …1000cc
- ・いりこ …約6尾(10g程度)
- ・昆布 …5cm(5g程度)
- ・赤みそ …大さじ1弱
- ・白みそ …大さじ2弱

生姜の
香りを
楽しもう♪



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。

＜作り方＞

1. いりこ、昆布は水に30分以上つけておく。
2. 鍋で1を火にかけ、弱火で煮出し、沸騰して1分後にいりこ昆布を取り出す。
3. じゃが芋・豆腐はさいの目切り、人参・大根はいちょう切り、ごぼうはささがき、長葱は小口切りにする。
4. 2に豚肉、じゃが芋、人参を入れ、あくを取りながら煮る。
5. 4にごぼう、大根を加え、さらにあくを取りながら煮込む。
6. みそを溶かし入れ、豆腐・長葱を加える。
7. 仕上げにおろし生姜を加えてできあがり。

放射性物質の測定検査

＜10月16日から11月13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

★かぜ予防について★

寒い季節になり、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期になりました。また、今年には新型コロナウイルス感染症の心配もあり、例年以上に体調管理に気をつかわなければいけません。かぜ予防のポイントをおさえて、元気に冬を乗り越えましょう。

今年のかぜを
ひきま宣言!

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする 	2 しっかり栄養をとる 	3 十分な睡眠をとる
4 マスクをつける 	5 人ごみを避ける 	6 適度な運動をする

体の中からかぜ予防

特にとりたい栄養素 **ビタミンACE**

ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEは、3つまとめて「ビタミンACE(エース)」とも呼ばれ、かぜの原因となるウイルスなどから体を守る力(抵抗力)を強める働きがある栄養素です。冬においしい野菜や果物には、このビタミンACEがたくさん含まれているので、積極的にとりましょう。

ビタミンA

ビタミンC

ビタミンE

のどの粘膜を保護し、かぜのウイルスが体の中に入ってくるのを防ぎます。(緑黄色野菜や魚、レバーなど)

体の中に入ってきたウイルスと闘う力を強めます。(野菜や果物)

血液の流れをよくする働きがあります。(ナッツ類や植物油、魚やかぼちゃなど)

ビタミンACEがたくさんとれる鍋料理がおすすめです!!