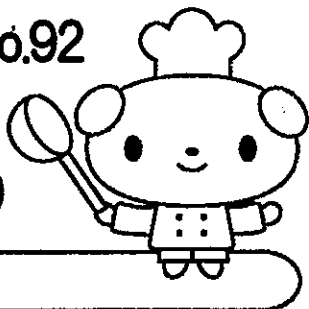
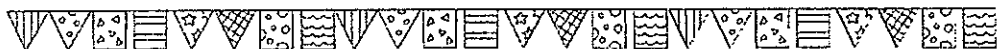


食育通信

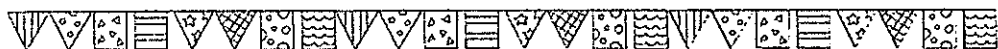


令和3年5月 帯広市学校給食センター



新学期が始まり、早くも1か月が経ちました。皆さんは新しい環境に慣れてきましたか。

この時期は運動会や体育祭の準備でからだを動かすことが多くなります。元気いっぱい過ごすために、3食しっかり食べましょう。



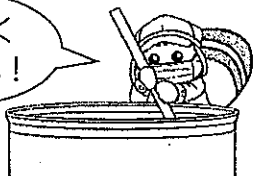
帯広産のアスパラガスが給食に登場します！

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、太陽の光を浴びてぐんぐん成長して美味しくなった、旬のグリーンアスパラガスが登場します。

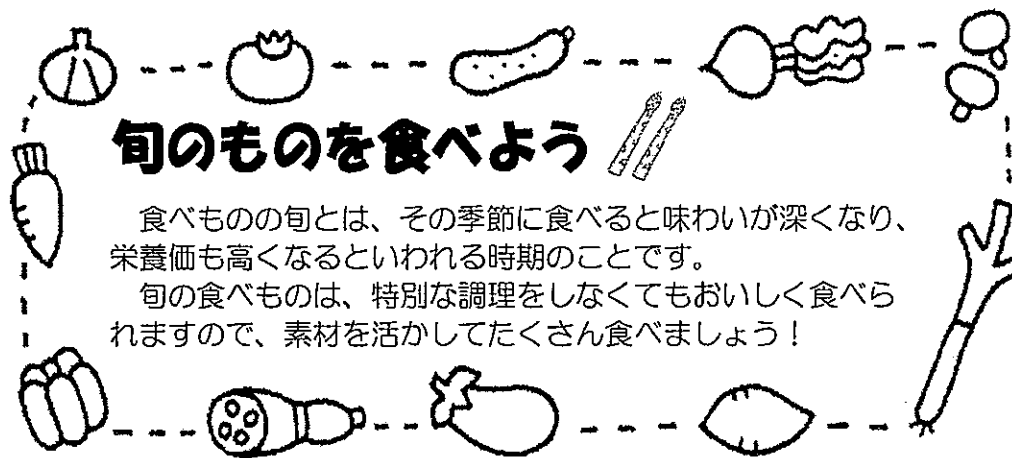
給食では、鶏がらを人参・玉葱・セロリ・にんにくなどの香味野菜とじっくり煮込んでとったブイヨンの「オビリースープ」に、グリーンアスパラガスが入ります。生産者の皆さんが心を込めて育てた旬の美味しさを味わってくださいね。

献立提供日

美味しくな～れ！



小学校	Aコース	26日(水)
	Bコース	27日(木)
中学校		25日(火)



旬のものを食べよう

食べものの旬とは、その季節に食べると味わいが深くなり、栄養価も高くなるといわれる時期のことです。

旬の食べものは、特別な調理をしなくてもおいしく食べられますので、素材を活かしてたくさん食べましょう！



カラフルなアスパラガスを探そう



5月になるとお店でも帯広・十勝産のアスパラガスを見かけるようになります。

アスパラガスは緑色の『グリーンアスパラガス』だけでなく、白い『ホワイトアスパラガス』や、最近では紫色のアスパラガスも見かけることがあります。

5～6月が旬で疲労回復効果もあるアスパラガスを色でも楽しんでみてはいかがでしょうか。

選ぶ時のポイント

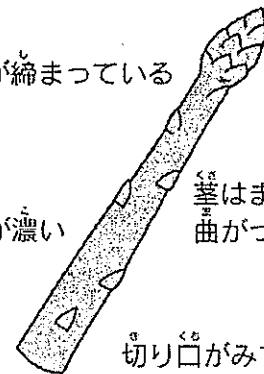
アスパラガス

穂先が締まっている

緑色が濃い

茎はまっすぐで曲がっていない

切り口がみずみずしい



二次元コードから、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、目的で探す→学校教育→学校→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

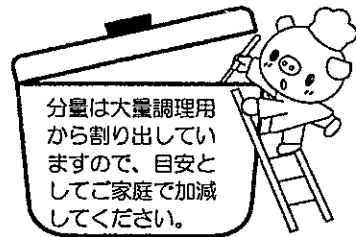
いつもの食事に
1品プラス

ナムル

<材料 4人分>

- ・大根 …1/6本 (約120g)
- ・人参 …1/8本 (約25g)
- ・きゅうり …中サイズ4cm (約30g)

- A {
- ・酢 …小さじ1
 - ・ごま油 …小さじ1/3
 - ・しょうゆ …小さじ2
 - ・三温糖 …小さじ2/3
 - ・塩 …2つまみ



<作り方>

1. 大根、人参、きゅうりはそれぞれ干切りにする。
2. 大根と人参はそれぞれ茹でて、水気を切っておく。
3. ボウルにAの調味料を混ぜ合わせておき、野菜を加えてあえて出来上がり。



使用する野菜は、もやし、ほうれん草、小松菜など定番のものだけでなく、ブロッコリーやミニトマト、きのこなどもナムルの味付けに合いますよ。ぜひお試しください！

放射性物質の測定検査

<3月25日から4月15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

5月給食日より

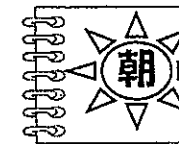
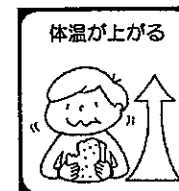
朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると、胃に食べ物が送り込まれて胃腸が動き始め、寝ている間に低下した体温を上昇させ、排便を促します。また、エネルギーや栄養素が体内に補給され、体や脳の働きを活発にさせ、活動するための準備が整います。

しっかり朝ごはんを食べて、脳と体にスイッチを入れましょう！



朝ごはんにはこんな効果が！



朝ごはんを
バランスよく食べよう！



パワーの源・主食

ごはん、パン、めん類、シリアルなど

筋肉や血の源・主菜

目玉焼き、焼き魚、ウインナーソーセージなど

体の調子を整える・副菜

野菜サラダ、おひたし、果物など

水分補給・汁物/飲み物

みそ汁、スープ、牛乳など



朝ごはん「主食だけ」を食べているという人はいませんか。筋肉をつくる肉・魚・卵などの主菜や、体の調子を整える野菜などの副菜もつけ加えてみましょう。また、汁物や飲み物は体を温め、水分補給ができます。朝から元気に活動するためにも、少しずつ主菜や副菜を加えてバランスのよい朝ごはんを食べましょう。