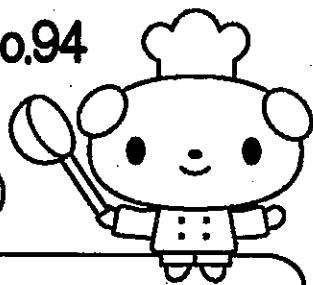


食育通信

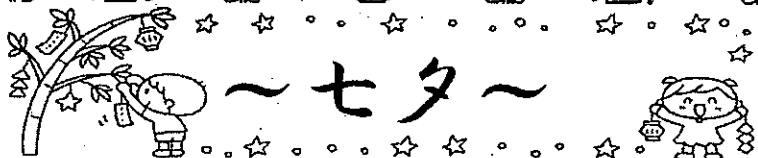


令和3年7月 帯広市学校給食センター



7月に入ると日差しも強くなり、夏本番に向けて暑い日が多くなってきます。

あと1か月もすると心待ちにしている夏休みが始まります。暑さに負けない体づくりを心がけ、夏バテをしないように元気に過ごしましょう！



7月7日の七夕は、天の川をはさ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われています。願い事を書く短冊には5色の色があり、青は木、黄は土、赤は火、白は金、黒は水を表しています。これは古代中国の「陰陽五行説」という考え方に基づいています。

北海道の七夕は8月7日ですが、今月の給食では、「お星さまコロケ」が登場します！お楽しみに☆

献立提供日

小学校

Aコース 7月8日 中学校コース 7月5日

Bコース 7月7日



暑くなるこの時期...

熱中症に注意しましょう！



暑い日が続く上、マスクをつけて過ごすこの夏は、熱中症に注意が必要です。涼しい服装をするなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給が大切になります。

日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう！



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏バテ」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



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☆

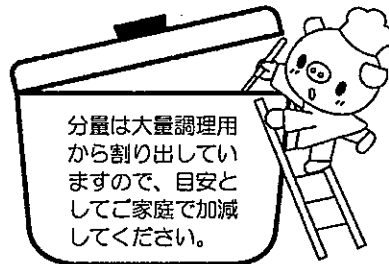
7月給食日より

卵料理の
定番です!!

親子丼

<材料 4人分>

- ・白飯 …約800g
- ・鶏もも肉 …120g
- ・鶏卵 …4個
- ・玉葱 …180g (中サイズ1個)
- ・人参 …40g (約1/3本)
- ・筍水煮 …40g
- ・椎茸 …20g (中サイズ1本)
- ・炒め油 …適量
- ④ {
 - ・三温糖 …大さじ1と小さじ1
 - ・しょうゆ …大さじ2
 - ・日本酒 …小さじ1
 - ・和風だし …小さじ1/3



<作り方>

1. 玉葱は薄切り、人参は干切り、椎茸は薄切りにする。
2. 鶏もも肉を油で炒める。
3. 2に玉葱、人参、筍水煮、椎茸を加え、④の調味料をいれて炒める。
4. 3に溶いた鶏卵を加え、蓋はせずに火が通るまで混ぜながら加熱する。
5. 4を白飯にかけて出来上がり。

放射性物質の測定検査

<5月14日から6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

食べ物の期限について

消費期限

(安全に食べられる期限)

袋や容器を開けないままで、表示されている保存方法を守って保存していた場合に、安全に食べられる期限のことです。肉や惣菜など傷みやすい食品につけられます。

期限を過ぎたら食べないほうがよいです。



賞味期限

(おいしく食べることができる期限)

傷みにくい食品に表示されています。この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。期限を過ぎたものでも色やにおい、味などを確かめて異常がなければ食べることができます。



一度開けてしまった食品は期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。

まだ食べられるのに捨てられている食べ物を、「食品ロス」といいます。日本では1年間に約612万トン(農林水産省環境省平成29年度推計値)国民一人あたりにすると、毎日茶わん1杯分の食べ物を捨てていることとなります。



食べ物は多くの命から生まれています。私たちは食べ物を食べることによって元気に活動することができます。食品ロスを減らすためになにができるでしょうか?

- 自分が食べられる量(適量)を見つけましょう。
- 買い物に出かける前に、冷蔵庫を確認しましょう。
- ばら売り、量り売りを利用して必要な分だけ購入しましょう。
- 週に1回は「冷蔵庫一掃デー」

- (消費期限が近い食材を使い切る日)を設定しましょう。
- 家族の予定を把握し、必要な分だけ料理を作りましょう。

