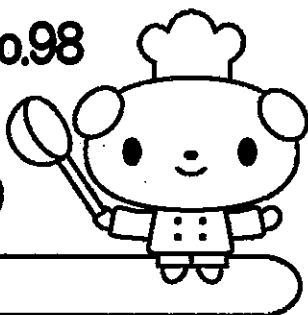


# 食育通信



令和3年12月 帯広市学校給食センター



ぐっと日が短くなり、雪のたよりがきこえてくる季節になりました。12月は冬休みも始まりますが、学校が休みに入っても、早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて生活リズムを崩さないようにしましょう。



12月22日は… **冬至**



冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日のことです。

冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る風習があります。本来かぼちゃは夏～秋にかけて収穫されますが、保存がきくので、冬に不足しがちな栄養を補い、厳しい寒さも元気に過ごすため食べられるようになりました。

今月の献立にはかぼちゃ団子が入った冬至せんざいが登場します！お楽しみに♪

## 冬至せんざいの献立提供日

<小学校>

Aコース 12月21日

Bコース 12月17日

<中学校>

12月16日

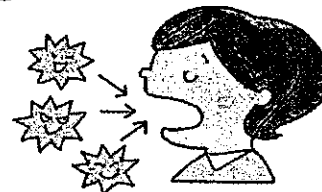


# 寒さに負けないからだづくり!

風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないからだづくりのポイントを紹介します。

## 「かぜ」をひくのはどうして?

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。日頃から手洗いやうがいをし、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



## かぜの予防 5つのポイント

**1** 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



**2** 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



**3** 外で元気に遊び体力をつける



**4** 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



**5** 人混みをさけるようにする



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!



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。



# ☆給食新メニューレシピ紹介☆

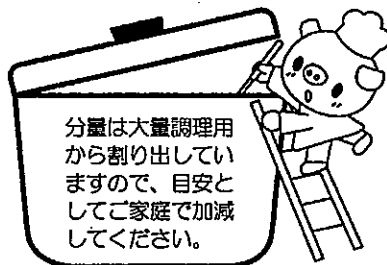
12月給食日より

今月登場の  
新メニュー  
です。

## あさりのスープスパゲティ

### <材料 4人分>

- ・むきあさり ……80g
- ・ベーコン ……40g
- ・玉葱 ……200g (中サイズ1個)
- ・ぶなしめじ ……60g
- ・えのき茸 ……60g
- ・炒め油 ……適量
- ・白ワイン ……大さじ1と小さじ1/2
- ・おろしにんにく ……小さじ2
- ・コンソメ ……小さじ2
- ④ { 白しょうゆ ……小さじ1と小さじ1/3
- ・胡椒 ……少々



### <作り方>

1. 玉葱は薄切り、ベーコンは短冊切りにする。
2. ベーコンと玉葱を炒め、白ワインとおろしにんにく半量を入れて炒める。
3. 2の具材がひたひたになるくらいにお湯を入れてアクをとる。
4. 3にあさり、ぶなしめじ水煮、えのき茸水煮、④を入れる。
5. 4に残りのおろしにんにくを入れて完成。

※パスタやペンネにかけて食べてください。

### 放射性物質の測定検査

<10月15日から11月11日までの間の測定結果について>

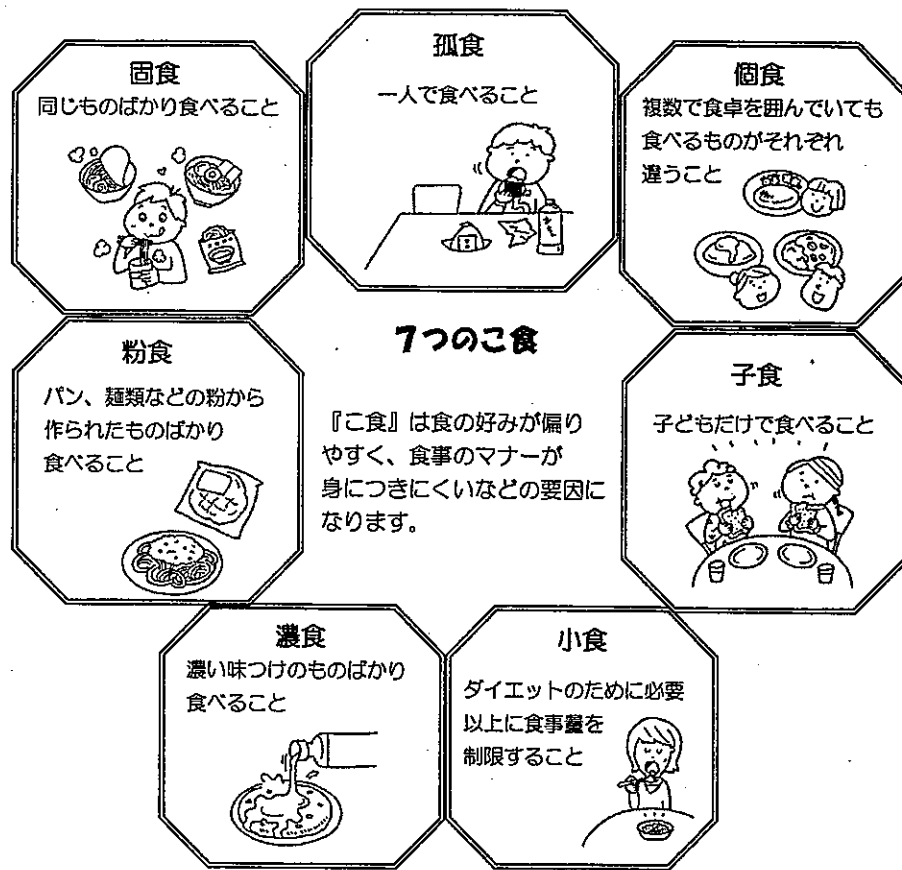
該当食材を検査し、すべての食材から放射性セシウムは検出されませんでした。

※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

## こ食と共食について

『こ食』は、一人で食べる『孤食』や、複数で食卓を囲んでいても食べているものがそれぞれ違う『個食』など、様々な『こ食』があります。一方、誰かと食事を共にする(共有する)ことを『共食』といいます。食事を共にすることでコミュニケーションが図られ、心の豊かさをもたらすことにつながります。



### 給食は共食の時間

給食は多くの人と一緒に食べる会食の時間です。思いやりの気持ちを大切にして、楽しい共食の時間にしましょう。

