



## 生活習慣病の予防について ~食生活を見直してみよう~

生活習慣病とは、食事や運動、睡眠などの生活習慣が深く関わって起こる病気をいい、糖尿病、高血圧、脂質異常症などがあげられます。

### ◀ 生活習慣病予防対策 ▶

### ◀ このような食習慣に注意! ▶

食べすぎ

脂質・塩分・糖分のとりすぎ

朝食ゆきなど欠食をする

夜遅くに食べる

野菜や果物をまったく食べないなど、好き嫌いがある

よくかまないで食べる

朝食は毎日とりましょう

よくかんで食べましょう

間食は時間と量を決めましょう

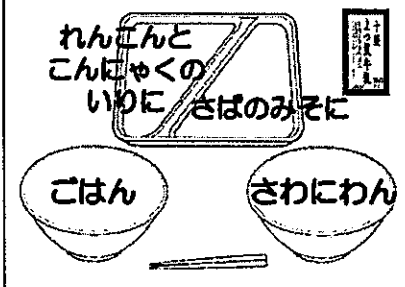
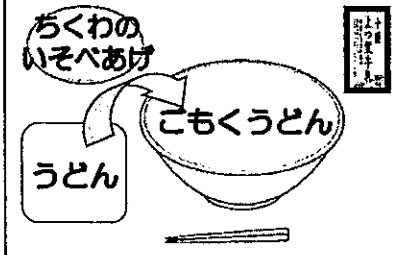
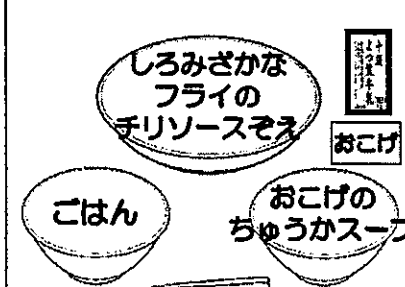
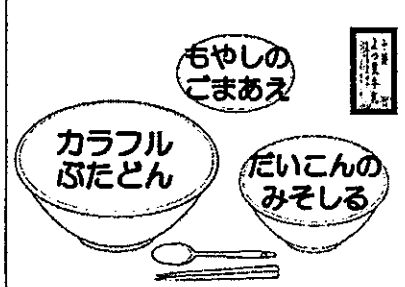
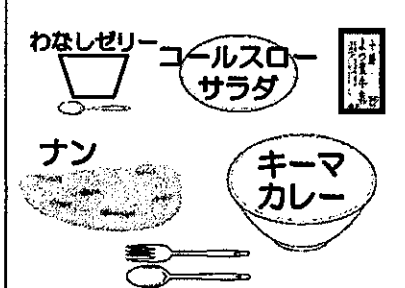
減塩を心がけましょう

食生活の乱れが生活習慣病を招く要因にもなります。子どものうちから正しい食習慣を身につけることが大切です。

## 8がつのよていこんだてひょう

	献立名	黄 おもにエネルギーのもとになる食品	赤 おもに体をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	アレルギー表示
19日(金)	イタリアンサラダ				
	トマトソースパンネ	パンネ	とりにく	たまねぎ、にんじん、トマト	小麦
	牛乳		牛乳		乳
22日(月)	ごはん	ごはん			
	はくさいのみそしる		とうふ、あぶらあげ	はくさい	
	コロコロチキンのおろしに		とりにく	だいこん	小麦
	わふうマカロニサラダ	マカロニ		にんじん、えだまめ	小麦
	牛乳		牛乳		乳
23日(火)	カリカリベーコンチャーハン	ごはん	ベーコン	コーン、たまねぎ	小麦
	レタスのちゅうかスープ		とうふ	レタス、えのきたけ、ながねぎ	小麦
	はるさめサラダ	はるさめ		もやし、にんじん、きゅうり	小麦
	牛乳		牛乳		乳
24日(水)	ブランパン	ブランパン			卵・乳・小麦
	ジュリエンスープ		ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ	小麦
	だんしゃくいもコロッケ	じゃがいも			卵・乳・小麦
	ラタトゥイユ		とりにく	たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、パプリカ、なす、トマト	小麦
	牛乳		牛乳		乳

ラタトゥイユは夏野菜を使った煮込み料理です

25日(木)		ごはん	ごはん			
		さわにわん		くきわかめ、いとかまぼこ	だいこん、にんじん、たけのこ、えのきだけ	小麦
		さばのみそに		さば		
		れんこんとこんにゃくのいりに		ぶたにく、さつまあげ	れんこん、こんにゃく、さやいんげん	小麦
		牛乳		牛乳		乳
26日(金)		ごもくうどん	うどん	とりにく、あぶらあげ	なめこ、たまねぎ、にんじん	小麦
		ちくわのいそべあげ		ちくわ、あおのり		小麦
		牛乳		牛乳		乳
29日(月)		ごはん	ごはん			
		おこげのちゅうかスープ	もちこめ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ	小麦
		しろみざかなフライのチリソースぞえ		ホキ	たまねぎ、にんじん、ながねぎ、えだまめ	小麦
		牛乳		牛乳		乳
30日(火)		カラフルぶたどん	ごはん	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、えだまめ、コーン	小麦
		だいこんのみそしる		とうふ、あぶらあげ	だいこん	
		もやしのごまあえ	ごま		もやし、にんじん	小麦
		牛乳		牛乳		乳
31日(水)		ナン	ナン			小麦
		キーマカレー		ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、コーン、トマト	小麦
		コールスローサラダ			キャベツ、にんじん、きゅうり	小麦
		わなしゼリー	ゼリー		なし	
		牛乳		牛乳		乳

- \* 魚には骨がついていることがあります。気をつけて食べましょう。
- \* 調味料や添え物には下線を記入しています。
- \* 新しいメニューには、☺ マークがつきます。
- \* 材料の都合により、献立・産地が変更になることがありますので、ご了承ください。
- \* 給食費は食材購入の大切な財源です。忘れずに納入しましょう。

アレルギー表示欄は  
えび、かに、小麦、そば、  
卵、乳、落花生  
 上記7品目のみ表示しています。

8月の 平均値	エネルギー	628 kcal
	たんぱく質	24.9 g
	脂 質	21.6 g

## ～8月に使用する十勝産・北海道産食材の紹介～

- |  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <b>&lt;野菜&gt;</b><br>・玉葱 道内<br>・人参 十勝、道内<br>・長葱 帯広、十勝、道内<br>・大根 十勝、道内<br>・キャベツ 帯広(泉さん)、十勝<br>・レタス 幕別(小笠原さん)<br>・白菜 十勝、道内 | ・チンゲン菜 十勝、道内<br>・小松菜 十勝、道内<br>・きゅうり 十勝、道内<br>・大豆 帯広<br>・枝豆 十勝<br>☆コーン 十勝<br>☆もやし 十勝 | <b>&lt;豆腐類&gt;</b><br>☆豆腐 十勝<br>・油揚 十勝 | <b>&lt;調味料・その他&gt;</b><br>☆しょうゆ 十勝<br>☆白しょうゆ 十勝<br>☆赤みそ 十勝<br>☆白みそ 十勝<br>☆でん粉 十勝<br>・ご飯 道内<br>☆パン(小麦) 帯広<br>☆うどん(小麦) 帯広 |
| <b>&lt;肉類&gt;</b><br>☆豚肉 十勝<br>☆鶏肉 十勝・道内<br>・ベーコン 道内<br>(十勝産・道産以外になることもあります)   |   |  |   |

☆マークが付いている食材は、年間を通して十勝産です。

### 募集 学校給食センターで働いてみませんか?

職 種：令和4年度帯広市会計年度任用職員(学校給食調理員)  
 勤務形態：①隔日勤務 ②午前勤務 ③午後勤務  
 勤務時間：①8:15～16:30(基本1日おきの勤務、休憩時間あり)  
 ②8:15～12:15 ③13:00～16:45  
 給 料：日給①6,931円～8,381円 ②3,824円～4,624円 ③3,585円～4,335円  
 ※学歴・職歴により決定します。  
 手 当：期末・通勤手当  
 休 暇：年次有給休暇(初年度 ①3日 ②③7日)  
 業務内容：学校給食調理業務、調理器機等洗浄作業、その他  
 休 日：土・日・祝、小中学校の春・夏・冬休み期間(一部勤務日あり)

職 種：令和4年度帯広市会計年度任用職員(事務補助員)  
 勤務形態：月～金の5日間 週35時間  
 勤務時間：9:00～17:00(1日7時間勤務)  
 給 料：月額129,900円(健康保険、厚生年金、雇用保険有り)  
 手 当：期末・通勤手当  
 休 暇：年次有給休暇(初年度 10日)  
 業務内容：来客対応、電話対応等の接客業務、パソコンを使用した事務処理業務  
 書類整理、施設見学・試食対応補助、その他  
 休 日：土・日・祝、年末年始

【Bコース】  
 帯広、西、柏、明星、緑丘、  
 東、豊成、栄、花園、啓北、  
 川西、大正、愛国

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。