



の給食だより



障害者リハビリテーションセンター

今月のメニュー

- 10/6 昼食 十五夜
- 10/16 昼食 セレクトメニュー
- 10/21 昼食 お誕生日祝膳
- 10/28 昼食 セレクトメニュー
- 10/31 昼食 ハロウィン

ぎんがクエスト

- 10/1 昼食: 三色丼 (ひじき・おから・しらす・たくあん)
- 10/2 昼食: すいとん
- 10/7 昼食: 屋台セット (やきそば・たこやき・フランク ワンプレート)
- 10/7 夕食: ビーフシチュー
- 10/9 昼食: シュガーマーガリン食パン

- 10/13 昼食: のり弁風
- 10/14 昼食: バターチキンカレーとナン
- 10/15 夕食: チャーハン
- 10/16 昼食: なめろう、鉄火丼
- 10/20 昼食: 海老ピラフ、タンドリーチキン
- 10/28 昼食: 鴨ねぎそば
- 10/29 昼食: 金沢風カツカレー

先月のメニュー/イベント紹介



イベント食: 残暑払い



お彼岸おはぎ



リクエストメニュー
ハンバーガー



【秋こそ基礎代謝を上げて痩せやすい体づくりの黄金期】

秋は気温が下がり始める時期で、体は体温を一定に保つためにエネルギー消費を増やし、基礎代謝が自然と高まります。

食事・運動・生活習慣の「温活」を積極的に取り入れて代謝を後押ししよう。

食事: バランス良く取ることが重要です。

運動: どんなに効果的な運動でも継続できなければ意味がないため、自分に合った運動を継続しましょう。

体温管理: ストレッチで体温を上げることも基礎代謝向上に寄与します。

十分な睡眠とストレス管理: ストレス緩和はホルモンのバランスを保ち、代謝低下防止に役立ちます。

三首(首・手首・足首)を温める服装術: 体温調節を効率化!

10月16日は世界食料デー

この日は、世界中の人々が「食べること」について考える日です。私たちの食卓に並ぶごはんやおかずは、たくさんの人の手を通して届いています。農家さん、運ぶ人、調理する人...そして、食べる私たち。世界では、十分な食料があるのに、10人に1人が飢えに苦しんでいると言われていています。食事を残さず食べることは、体が元気になるだけでなく、食べ物を大切にすることにもつながります。今月は、食べ物への「ありがとう」の気持ちを込めて、ひと口ひと口を大切に味わってみませんか?

国内の輸送方法

老若男女を問わず不動の人気メニューの一つが「カレーライス」ですが、その必須食材と言え、玉葱です。

国内では玉葱のトップシェアを誇るのが北海道64.1%(R5年度データ)でその中でも北見市は特に生産量が多い地域として有名です。北見市で収穫された玉葱は、鉄道の貨物列車が全国へ運んでいます。

通称「玉葱列車」と呼ばれる貨車は11両の台車に、玉葱を満載したコンテナ55個を乗せ、北見市を出発します。

非電化区間のため、牽引するのはディーゼル機関車DH-200愛称レッドベア。途中、高低差280mを超える峠(トウゲ)が2カ所あるため、最後尾にも同じ機関車をもう1両増結して、総重量300トンを超える貨車を押し上げながら、石北線を旭川に向けてひた走ります。

旭川から先は、電化区間。機関車も、電気機関車EH-80愛称金太郎に選手交代し、函館本線を通って青函トンネルへ。

そして青森信号所を経て、仙台の貨物駅に到着します。ここでは、行き先別の編成へと組み分けられて、それぞれの貨物駅に届けられます。そこからはトラック輸送へとバトンタッチされ、市場を経て店頭で並んで、皆さんのお口に入るわけです。

ちなみに群馬県には、倉賀野貨物駅からだけでなく、埼玉県熊谷貨物駅からもトラックで運ばれて来ています。

