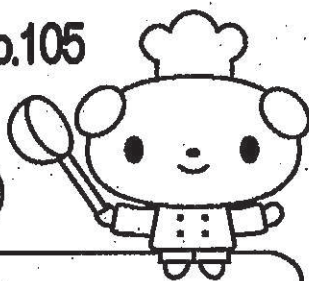


No.105



食育通信



令和4年9月 帯広市学校給食センター

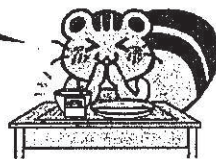


新学期を迎えましたが、この時期は夏の疲れが出てくるとともに、気温の変化で体調を崩しやすい季節でもあります。

生活リズムを見直して、バランスのよい食事と休養をとり、元気に過ごしましょう。



『ふるさとの日』がリニューアル!!



トカプチの恵み ～おびひろふるさと給食～

学校給食では、地場産の食材を優先して使用しており、例年、農作物の収穫期である9・10・11月の各月に1日ずつ、特に地場産物を多く使った特別献立の日「ふるさとの日」を設けています。

今年度より、「**トカプチの恵み ～おびひろふるさと給食～**」と名称を改めるとともに、食のプロや生産者さんにご協力をいただき、11月に新しい献立を提供することになりました！**トカプチ**とは、アイヌ語で「十勝」のことです。学校給食を通して、地元である帯広・十勝で生産された食材への理解を深め、その魅力を存分に味わってくださいね。

★ 今月のおびひろふるさと給食 ★

献立提供日

【小学校】

Aコース 14日(水)

Bコース 15日(木)

【中学校】 13日(火)

- ★ 帯広牛トンすき焼き丼
- ★ みそ汁
- ★ きゅうり昆布
- ★ 牛乳



★ 『帯広牛トンすき焼き丼』は、市内にある**十勝めぐみ農場**で育ち、肉質の柔らかさが特長とされている『**帯広産豚肉**』を新たに使用します。さらに、味わい豊かな赤身の『**豊西牛**』や、川西地区の中村さんが育てた玉ねぎ、市内の泉さんが育てた人参の野菜の甘みも加わり、ボリューム満点の丼になっています！

★ 『みそ汁』には大正地区の斎藤さんが育てた大根や十勝産大豆を使った豆腐・油揚げが入っています。

★ 泉さんが育てたキャベツを使った『きゅうり昆布』も提供しますよ！
お楽しみに♪

※天候などにより産地が変更になる場合があります。

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。

二次元コードから、ホームページをチェックしてね☆



★給食メニューレシピ紹介★

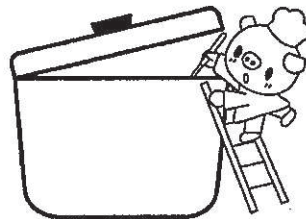
地場産物
たっぷり♪

根菜けんちん汁

<材料 4人分>

- ・大根（いちよう切り） …3cm（約30g）
- ・人参（いちよう切り） …中サイズ4cm（約30g）
- ・ごぼう（ささがき） …8cm（約30g）
- ・椎茸（うす切り） …中サイズ1ケ（約15g）
- ・豆腐（さいの目切り） …1/5丁（約60g）
- ・つきこんにゃく …25g
- ・長ねぎ（小口切り） …3cm（約20g）
- ・しょうゆ …大さじ2
- ・白しょうゆ …小さじ1強
- ・かつお節 …約10g
- ・昆布 …約5cm（5g程度）

分量は大量調理用から
割り出していますので、
目安としてご家庭で加
減してください。



<作り方>

1. 昆布は水に30分以上つけておく。
2. 鍋で1を火にかけ、弱火で煮だし、沸騰したらかつお節を入れ、1分後にかつお節と昆布を取り出す。
3. 2に大根、人参、ごぼうを入れ、灰汁を取りながら煮込む。
4. 3につきこんにゃく、椎茸を入れてひと煮立ちさせ、しょうゆ、白しょうゆを加える。
5. 豆腐、長ねぎを入れてできあがり。

放射性物質の測定検査

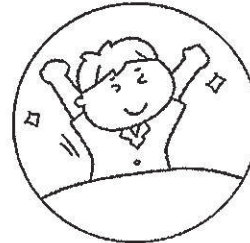
<6月11日から8月17日までの間の測定結果について>

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。

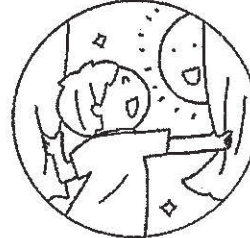
Tel 49-1903

生活リズムのととのえ方



早起き、早寝をする

夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。



朝の光を浴びる

朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。



規則正しく食事をする

1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムがつくりやすくなります。

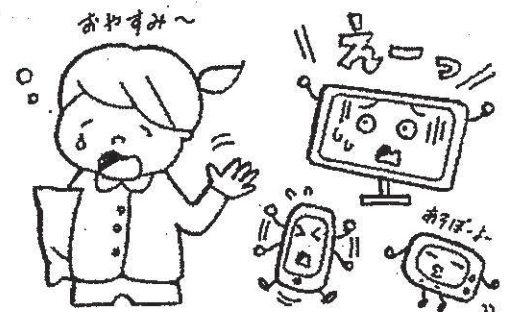


日中は活動的に過ごす

日中は、なるべく外に出て、活動的にすごすと、夜によく眠ることができます。

スマホ・ゲーム・テレビは 時間厳守!

睡眠不足にならないように
決めた時間を守りましょう。



食育通信

No.106

令和4年10月 帯広市学校給食センター



10月になり、朝晩と日中の気温差で木々も色づき始め、だんだんと秋が近づいてきました。

スポーツ・芸術・読書の秋、そして実り・食欲の秋本番です。帯広・十勝で採れる秋の美味しい食材を楽しみましょう。



ご飯はパワーとスタミナのもと！



秋は新米の季節です。今年の夏は、いい天気に恵まれおいしいお米ができました。最近の私たちの食生活を見ると、お米の消費量が減少する一方で、脂質のとり過ぎが目立っています。

ご飯は、整腸作用のある食物繊維と同様の働きをする難消化性でんぷん（レジスタントスターチ）を含むので、便秘を防ぎ、ダイエットや肌荒れ防止に効果があります。

ご飯は淡泊な味のため、どんな食材、どんな料理とも組み合わせやすくいろいろな料理の主食となります。子どもの頃からご飯を主食にすることは、さまざまな食べ物を食べる習慣を作り、生涯を通じて健康で豊かな食生活を送る土台となります。

ぜひ、ご飯を中心とした献立で、食事を楽しみましょう。



ご飯はすいー

今月の

トカプチの恵み
～おびひろふるさと給食～

JA帯広かわにし青年部の

川西カレーライス

今月の「トカプチの恵み～おびひろふるさと給食～」は、JA帯広かわにし青年部の皆さんに毎年ご協力をいただいている、川西産食材がたっぷり入った「川西カレーライス」です！

青年部の皆さんが大切に育ててきた**じゃが芋**、**玉葱**、**人参**を始め、帯広を代表するブランド牛の**豊西牛**を使用しています。

また、付け合わせのコーンサラダには、市内の泉さんが育てた**キャベツ**と**人参**、十勝産の**コーン**を使っています。旬の味覚を味わってくださいね♪

JA帯広かわにし青年部の方から動画が届きました！ぜひご覧ください♪



献立提供日

	小学校	中学校
Aコース	17日	21日
Bコース	18日	



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★

すき焼き風味
です。

厚揚げのすき焼き煮

<材料 4人分>

- ・豚肉 …100g
- ・玉葱 …140g (中サイズ2/3個)
- ・人参 …50g (中サイズ1/2個)
- ・白菜 …180g (約4枚)
- ・厚揚げ …120g
- ・つきこんにゃく …50g
- ・長葱 …20g (約1/5本)
- ④ {
 - ・三温糖 …12g (大さじ2/3)
 - ・しょうゆ …15g (大さじ1)
 - ・日本酒 …8g (小さじ1と小さじ2/3)
 - ・和風だし …ひとつまみ程度

<作り方>

1. 豚肉と白菜、厚揚げは一口サイズ、玉葱は薄切り、人参はいちょう切り、長葱は輪切りに切る。
2. 鍋に油をひき、豚肉を炒める。(油は分量外)
3. 2に玉葱、人参、④を加えて煮込む。
4. 玉葱と人参に火が通ったら、つきこんにゃくと白菜を入れて蓋をして煮る。
5. 全体的にしんなりしてきたら厚揚げと長葱を加えてひと煮たちさせて完成。

分量は大量調理用から割り出していますので、目安としてご家庭で加減してください。



放射性物質の測定検査

<8月17日から9月13日までの間の測定結果について>

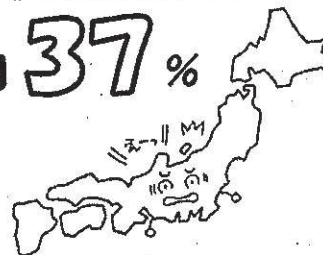
該当食材を検査し、すべての食材から放射性セシウムは検出されませんでした。
※放射性物質検査結果はテレフォンサービスでもお知らせしています。

Tel 49-1903

地産地消について

自分たちが住んでいる地域で生産された食材を「地場産物」といいます。また、地場産物をその地域で消費することを「地産地消」といいます。地場産物は生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送せず新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

日本の自給率は
約37%



食料自給率とは、その国で食べている食料のうち、どのくらいが国内でまかなえているかをあらわす割合です。日本は多くの食べ物を外国から輸入していて、食料自給率は約37% (カロリーベース) しかありません。万が一輸入がストップするような事態が起こると、私たちの食生活は成り立たなくなってしまいます。そのため、地域で作られているもの、国産のものを大切にしていける必要があると言えます。

～食料自給率を上げるためにできること～

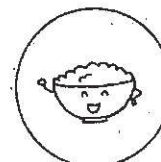


旬の食べ物を
選ぶ



地元の食材を
食べる

地産地消

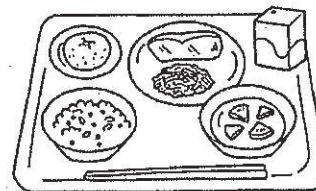


ごはん中心の
バランスのよい
食事をする



食べ残しを
減らす

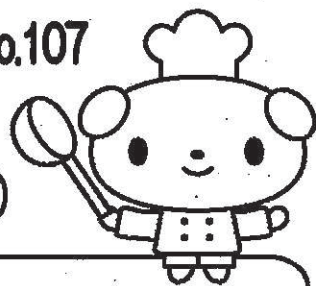
学校給食にも地場産物を使っています！



学校給食は、地域の生産者によって生産された新鮮な食べ物をたくさん使っています。献立の中から地場産物を探してみましょう。

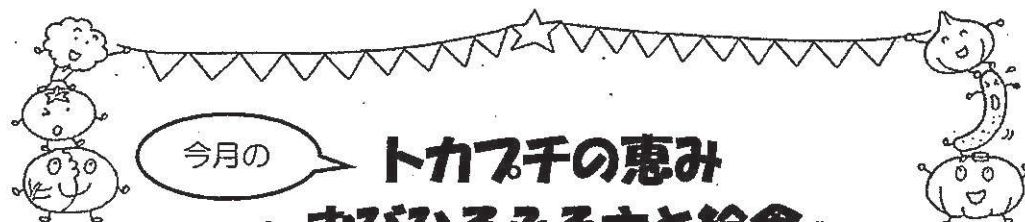


食育通信



令和4年11月 帯広市学校給食センター

寒い日が続き、そろそろ雪の便りが聞こえる季節がやってきました。11月7日は、暦の上で冬が始まる「立冬」です。朝晩の冷え込みが厳しくなり、空気が乾燥して風邪などが流行しやすい季節です。寒さに負けないように、うがい、手洗い、バランスのとれた食生活をこころがけましょう。



☆献立リニューアル☆

今月の「トカプチの恵み～おびひろふるさと給食～」は、北海道ホテルの総料理長の羽山正彦氏、株式会社グロッシー代表取締役の北村貴氏にアドバイスを受け、献立をリニューアルしました！献立に使用している食材は地場産物をたっぷり入れたものになっています。学校給食を通して、地元である帯広・十勝の食材への理解を深め、魅力を十分に味わってくださいね♪

トカプチの恵み～おびひろふるさと給食～ 11月の献立紹介



・とうきびアマム

株式会社満寿屋商店さんにご協力をいただきました。とうきびがたっぷり入ったパンを提供します。



・リーキのオハウ

幕別の小笠原さんのリーキ、帯広の泉さんの人参、川西地区の中村さんの玉葱を使ったコンソメスープです。



・十勝野菜のオベリベリ煮込み

帯広産の豊西牛、大正地区の井上さんのじゃが芋、川西地区の中村さんの玉葱、和田さんのごぼう、十勝産の人参、長芋、豆類をデミグラスソース風に煮込んだ料理です。



・ダイコンラタシケ

大正地区の斎藤さんの大根、帯広の泉さんの人参、十勝産のコーンを使ったマリネです。



今回の献立でアイヌ語が使われていた所をご紹介します！

<トカプチの恵み～おびひろふるさと給食～>

→「トカプチ」はアイヌ語で「十勝」という意味。

・とうきびアマム

→「アマム」はアイヌ語で「小麦」という意味。

・十勝野菜のオベリベリ煮込み

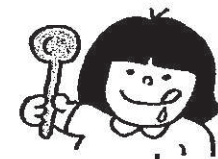
→「オベリベリ」は、アイヌ語で「帯広」という意味。

・リーキのオハウ

→「オハウ」はアイヌ語で「汁物」という意味。

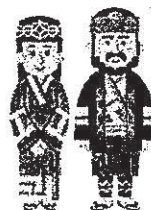
・ダイコンラタシケ

→「ラタシケ」はアイヌ語で「和え物」という意味。





今回名前や献立をリニューアルした「おびひろふるさと給食」ですが、北海道の先住民族であるアイヌの人々の言葉、アイヌ語を使っています！



<アイヌの人たちの食事>

アイヌの人たちは、「コタン」と呼ばれる村で生活していました。そこでは山や川、海から自分たちが食べる分だけを取り、自然とともに生活していました。

アイヌの人たちは、動物や植物、山、川、火、太陽や月などの自然や道具にはすべてカムイ（神）がいると考えていたので、とった獲物のカムイ（神）にも必ず感謝の祈りをささげてからいただきました。※1

アイヌの人たちは毎日必ずといっていいほど作っていた料理がオハウとサヨです。

オハウは魚や鶏肉、動物の肉、骨などといっしょに季節の山菜を鍋に入れ、塩で薄く味付けして、動物や魚の脂を入れた鍋ものです。

サヨはヒエ・アワ・イナキビなどの穀物にギョウジャニンニクの葉やウバユリのでんぷん、すじこなど入れたおかゆやサケの頭をきざんで山菜や白子と混ぜたチタタブという料理など季節によっていろいろな料理を作っています。※2

※1 出典：小学校社会副読本3・4年生「おびひろ」

※2 引用：帯広百年記念館 アイヌ民族文化情報センター リウカ HP

☆献立提供日☆

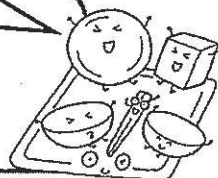
<小学校>

Aコース 11月24日

Bコース 11月30日

<中学校>

11月21日



放射性物質の測定検査

<9月14日から10月17日までの間の測定結果について>

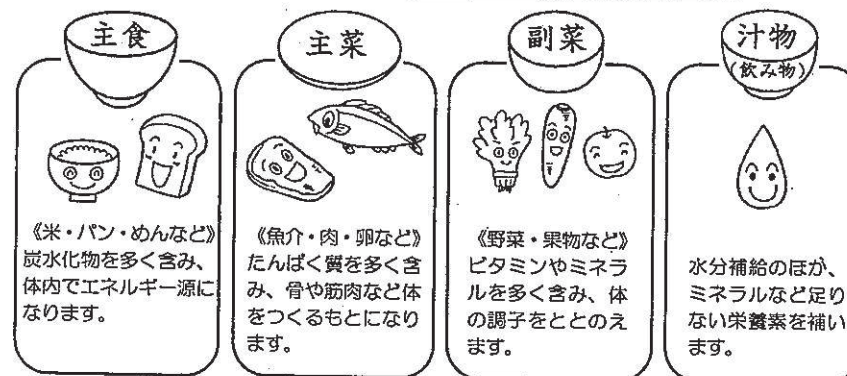
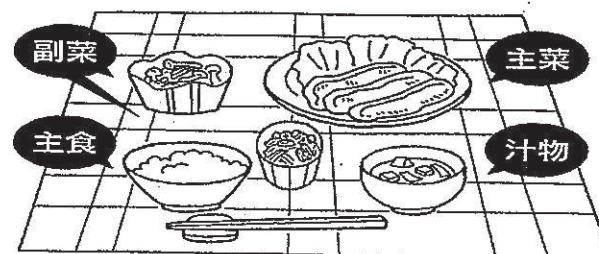
該当食材を検査し、すべての食材から放射性セシウムは検出されませんでした。
※放射性物質検査結果はテレフォンサービスでもお知らせしています。

Tel 49-1903

和食のよさについて

食べるということは、私たちが成長しさまざまな活動をするなど、健康に過ごす上で欠かせないことです。和食の基本となる一汁三菜は、栄養のバランスがとれている「日本型食生活」です。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。

和食の基本「一汁三菜」



ごはんが中心の



日本型食生活

日本が世界の中でも長寿国なのは、ご飯を中心とした「日本型食生活」が、ひとつの理由といえます。和食には季節の新鮮な食材が使われたり、栄養のバランスがとれているなど、優れた食事内容は国際的にも評価されています。和食のよさを知り受け継いでいきましょう。

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.obihoro.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。