



No.137

食育通信

令和7年11月 帯広市学校給食センター



今年は、11月7日が暦の上での『立冬』になります。寒い日が続く、雪の便りが聞こえてくる季節になりました。

空気が乾燥して風邪などが流行しやすくなる季節です。寒さに負けないよう、うがい、手洗い、バランスのよい食事を心がけましょう。

今月の

トカプチの恵み



～おびひろふるさと給食～

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、地場産物を豊富に使用したこだわりの献立です。献立に使用している食材は、地場産物がたっぷりです。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」とはアイヌ語で「十勝」という意味です。

トカプチの恵み～おびひろふるさと給食～ 11月の献立紹介

*

献立

- ◎ とかポテスイートアマム
- ◎ 十勝野菜のオベリベリ煮込み
- ◎ ダイコンラタシケ
- ◎ ぶどうゼリー
- ◎ 牛乳

提供日

【小学校】

Aコース 27日(木)

Bコース 12日(水)

【中学校】 10日(月)

卵・乳製品不使用の
パンです

★とかポテスイートアマム

給食のパンを作っている、林製パンさんに今年もご協力をいただきました。じゃが芋フレークとサイコロ状のさつま芋を練り込んだ、ほんのり甘味のあるパンです。

「アマム」はアイヌ語で「小麦」という意味です。



★十勝野菜のオベリベリ

帯広のトヨニシファームの帯広生、中村さんの玉葱、和田さんのごぼう、幕別の小笠原さんのじゃが芋の他、長芋や豆類をデミグラスソース風に煮込んだ料理です。

「オベリベリ」はアイヌ語で「帯広」という意味です。

★ダイコンラタシケ

帯広の斎藤さんの大根、泉さんの人参、十勝産のコーンを使ったマリネです。

「ラタシケ」はアイヌ語で「和え物」という意味です。



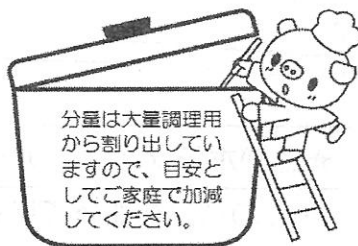
☆給食メニューレシピ紹介☆

まめ豆サラダ

<材料 4人分>

- ・乾燥大豆（前日から水に漬けておく）…30g（大さじ3）
- ・むき枝豆 …30g（大さじ3）
- ・キャベツ …100g（約5枚）

- ④
- ・白すりごま …大さじ1
 - ・マヨネーズ …大さじ2
 - ・穀物酢 …小さじ1
 - ・しょうゆ …小さじ1
 - ・三温糖 …少々
 - ・塩 …少々



<作り方>

- 1 鍋に大豆と水を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- 2 大豆が煮えたらザルにあげて水気を切り、冷やす。
- 3 むき枝豆はさっと茹でて冷やす。
- 4 キャベツは1センチ幅に切り、茹でて冷やす。
- 5 ④と、大豆、むき枝豆、キャベツを混ぜ合わせて出来上がり。



放射性物質の測定検査

<9月18日から10月15日までの間の測定結果について>

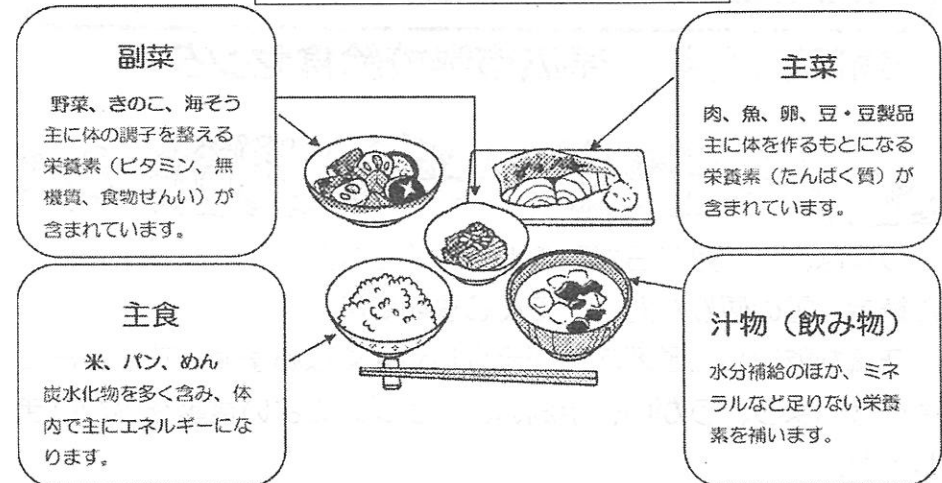
該当食材を検査し、すべての食材から放射性セシウムは検出されませんでした。
※放射性物質検査結果はテレフォンサービスでもお知らせしています。

TEL 49-1903

和食の良さについて

和食の基本となる一汁三菜の食事は、栄養バランスがとれている「日本型食生活」です。現在日本では野菜摂取量の減少傾向や、塩分の過剰摂取傾向、テイクアウトなど出来上がった食事を家で食べる中食により、主食・主菜・副菜が揃う「日本型食生活」の様子が薄れていく傾向がみられています。この機会に和食の良さを知り、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」



世界に誇れる和食文化

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。その特徴を右の表で紹介しします。無形文化とは、目に見える形では残らないため、私たちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが大切です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用 	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現 	④年中行事との関わり

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☆

