

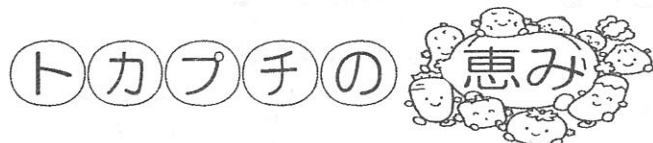


令和8年8・9月 帯広市学校給食センター



新学期を迎え、秋の気配が感じられる季節になりました。

実りの秋や食欲の秋といわれるように、秋は食べ物の美味しい季節です。旬の味覚を味わい、元気に2学期のスタートをきりましょう。



～おびひろふるさと給食～

帯広市の学校給食では、季節に合わせて旬の地場産の食材を優先して使用しています。毎年、農作物の収穫期である9月・10月・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「トカプチの恵み～おびひろふるさと給食～」を設けています。

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。



和牛の次なる1歩は北の大地から

第13回 全国和牛能力共進会北海道大会

和牛の祭典 2027



大会公式キャラクター
和ぎゅりー

全国和牛能力共進会（通称：和牛全共（わぎゅうぜんきょう））は5年に一度、全国から選び抜かれた優秀な和牛がその能力を競う国内最大級の大会です。来年8月の第13回大会は、十勝（帯広・音更）で開催されます。

◎9月のおびひろふるさと給食◎

☆献立☆

- ◎ 帯広牛トンすき焼き丼
- ◎ しめじのみそ汁
- ◎ 大根の塩昆布和え
- ◎ 牛乳

☆提供日☆

【小学校】

Aコース 14日(月)

Bコース 15日(火)

【中学校】 16日(水)



今月のふるさと給食は、来年の和牛全共にちなみ、帯広のトヨニシファームで育った『雪美和牛』を使用します。普段の給食とはひと味違うおいしさを感じてみてください。

そのほかにも帯広めぐみ豚や、帯広の泉さんの人参、中村さんの玉葱、斎藤さんの大根、十勝産大豆を使用した油揚げやみそ・しょうゆなど、帯広・十勝の食材がたっぷりです。お楽しみに♪



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、目的から探す→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☆



☆今月の給食メニューレシピ紹介☆

旬を
味わおう！

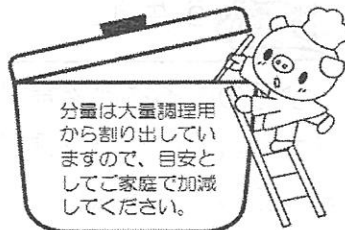
かぼちゃと さつまいのサラダ

<材料 約4人分>

- ・かぼちゃ（サイコロ状） … 120g（約1/8個）
- ・さつまい（サイコロ状） … 80g（中サイズ約1/4本）
- ・玉葱（薄切り） … 60g（中サイズ約1/4個）
- ・マヨネーズ（給食は卵不使用マヨネーズ） … 大さじ3弱
- ・穀物酢 … 小さじ1強
- ・三温糖 … 小さじ1/2
- ・塩 … 少々

④

コーンを加えても
甘くて美味しいよ😊



<作り方>

1. かぼちゃ・さつまいはそれぞれやわらかくなるまで蒸す。
2. 玉葱はさっと茹でる。
3. 1と2を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
4. 3と④の調味料を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしてできあがり。

放射性物質の測定検査

<6月22日から7月24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

鉄分について

鉄は、赤血球の成分であるヘモグロビンの構成成分です。ヘモグロビンは肺に取り込んだ酸素を血液を通して全身の細胞に送り届ける役割があります。もし鉄不足が続くと、酸素が十分に行きわたらなくなり、「疲れやすい」「息切れ」など貧血の症状があらわれます。

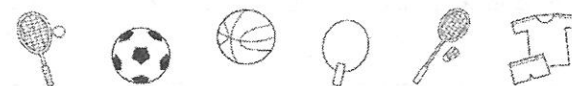


鉄不足に注意！



体内の鉄が不足すると、肝臓や脾臓などに蓄えられていた「貯蔵鉄」が血液中に放出されます。貯蔵鉄まで不足してしまうと、「鉄欠乏性貧血」になってしまいます。

特にスポーツ選手は鉄欠乏性貧血になりやすい傾向にあり、激しい運動をしている場合は、汗と一緒に鉄などの多くのミネラルが失われてしまいます。



貧血予防のために鉄を多く含む食品や、鉄の吸収を助けてくれるビタミンCを多く含む食品を積極的にとりましょう。

鉄分が多く含まれる食品

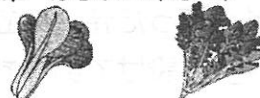
- ・肉（赤身肉・レバーなど）



- ・魚介（青魚・しじみ・あさりなど）



- ・緑黄色野菜
（小松菜・ほうれん草など）



- ・その他（ひじき・納豆・豆腐など）



一緒にとりたいビタミンC

- ・赤ピーマンや黄ピーマン



- ・ブロッコリーやカリフラワー



- ・キウイフルーツ・いちご・みかんなどの果物



肉と野菜と一緒に炒めて食べると、おいしく
たくさんの鉄分がとれます。

鉄分をとって夏バテも予防しましょう！