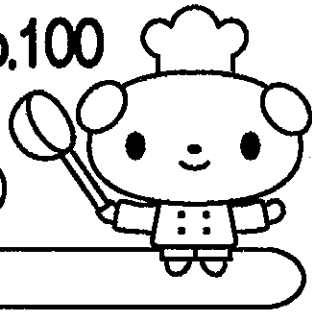


No.100

# 食育通信



令和4年3月 帯広市学校給食センター



まだまだ寒い日が続きますが、日の長さにも春の訪れを感じます。  
いよいよ今年度も最後の月となりました。この1年間、どんな給食の思い出ができたでしょうか。

そして、小学6年生・中学3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。今月は給食を食べるのもあとわずかとなった中学3年生に向けて、嗜好調査で人気のあったメニューが登場します！お楽しみに♪

## 食育通信が第100号を迎えました♪

食育通信では年10回、行事食やふるさと給食の紹介、栄養や食材の秘密など、食に関する様々な情報をお届けしてきました。これからも皆さんに食生活に関心も持ってもらえるような情報をお伝えしていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします！

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☆



## 令和3年度 学校給食嗜好調査 結果発表！！

学校給食センターでは、食育のあり方や目玉メニューを含めたより良い献立作成に役立てるため、毎年学校給食嗜好調査を実施しています。集計結果については、学校給食センターのホームページで公開しています。その中で小・中学生が好きなメニューベスト5をご紹介します！

- 1位 **肉じゃが**
- 2位 **カレーライス**
- 3位 **杏仁豆腐のいちごソース**
- 4位 **わかめご飯**
- 5位 **フルーツ白玉**

今年度も堂々の第1位を獲得した人気メニュー「肉じゃが」。その調理風景の動画を作成しました！

ぜひご家族でご覧ください！！  
第2位のカレーライスは、小学校と中学校で辛さが違います。数種類のカレールウを合わせて、給食ならではの味わいを出しています。

第3位には「杏仁豆腐のいちごソース」が初めてランクインしました！甘酸っぱいいちごのソースが美味しさをより引き立ててくれます！

## 動画公開 学校給食センターの秘密！肉じゃが編



好きなメニュー第1位に輝いた、「肉じゃが」の調理風景を動画にしました！これを見て、給食時間を楽しみにしてもらえたら嬉しいです！

動画はこちら↓



# ★給食メニューレシピ紹介★

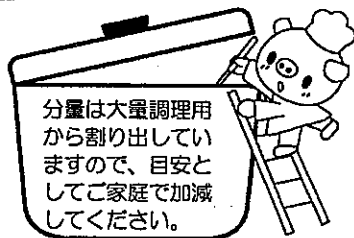
一番人気のメニューをお家で作ってみよう!

みんなが大好きな

## 肉じゃが

### <材料 4人分>

- ・じゃがいも …中サイズ5ヶ (約470g)
- ・揚げ油 …適量 (いもがひたる程度)
- ・豚もも肉こま切れ …180g
- ・塩 …ひとつまみ
- ・三温糖 …大さじ2と1/2
- ・しょうゆ …大さじ2と1/2
- ・水 (煮込み用) …100cc
- ・片栗粉 …大さじ1/2
- ・水 (片栗粉溶き用) …大さじ1
- ・炒め油 …適量



### <作り方>

1. じゃがいもは皮をむき、一口大の乱切りにする。
2. 揚げ物用鍋に1を入れ、ひたる程度の油を加えてから火にかける。
3. 2の油が180℃前後になるまでじっくりじゃがいもに火を通し、きつね色になるまで揚げる。
4. フライパンに炒め油を熱し、豚もも肉に塩を振り炒める。
5. 肉に火が通ったら、④を加え少し煮込む。
6. 5に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
7. 6に揚げたじゃがいもを加え、くずれないようにさっと混ぜ合わせてできあがり。

## 1年間をふり返ろう

今年度は、コロナ禍で「黙食」が日常の姿となり、会話を楽しみながら食事することが難しい状況でした。食に関心をもち、食べることの楽しさを感じてもらいたい思いから、さまざまな情報をおたよりに載せてきました。

3月は1年間のまとめの月です。1年間をふり返ってみましょう。

**朝ごはんは食べましたか?**

朝ごはんを食べて、脳と体にスイッチをいれましょう。

**成長期に必要な栄養素を意識してとりましたか?**

栄養バランスの整った食事を心がけましょう。

**食品ロスを減らす工夫をしましたか?**

食べ物は多くの命から生まれています。命を無駄にしないようにしましょう。

**食事の支度にチャレンジしてみましたか?**

1食分を作るときは、調理法が偏らないようにしましょう。

**地元の食材を積極的に食べましたか?**

十勝産の豊富な食材を積極的に使って、食料自給率をアップさせましょう。

**あなたの1年は?**

**和食の基本「だし」のおさがわかりましたか?**

「だし」は、料理にうま味と風味を与え、素材のおいしさを引き立てます。

**マナーを守って給食を食べましたか?**

一緒に食べる人への思いやりの気持ちを大切にして、楽しい共食の時間にしましょう。

**食物アレルギーについてわかりましたか?**

食物アレルギーがある人もない人も、食物アレルギーについて理解しておきましょう。

### 放射性物質の測定検査

<1月14日から2月14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