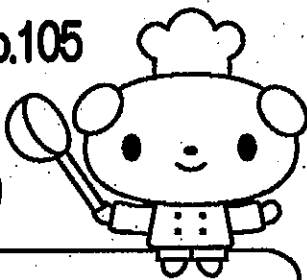




# 食育通信



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☆



# ☆給食メニューレシビ紹介☆

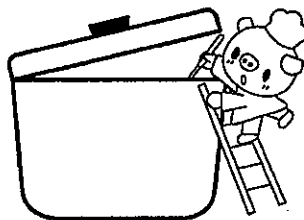
地場産物  
たっぷり♪

## 根菜けんちん汁

### <材料 4人分>

- ・大根 (いちょう切り) …3cm (約30g)
- ・人参 (いちょう切り) …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フォ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。



### 規則正しく食事をとる

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、活動的に過ごす、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。

