

No.106

# 食育通信

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。



1歳から1歳半

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。



# ☆給食メニューレシビ紹介☆

すき焼き風味  
です。

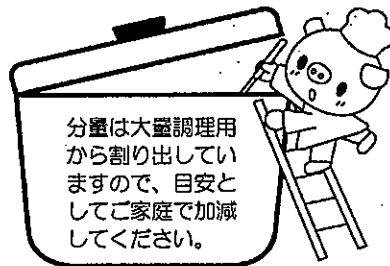
## 厚揚げのすき焼き煮

<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。



### 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。

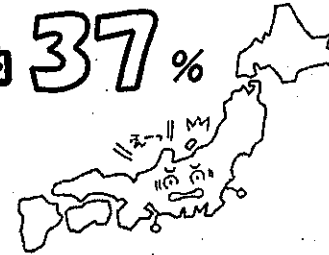
Tel 49-1903

## 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**

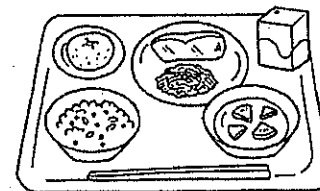


ごはん中心の  
バランスのよい  
食事をする



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。

