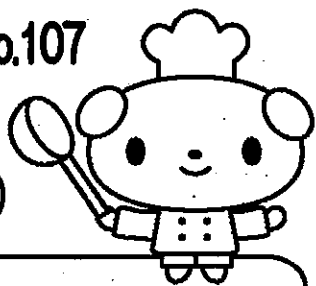


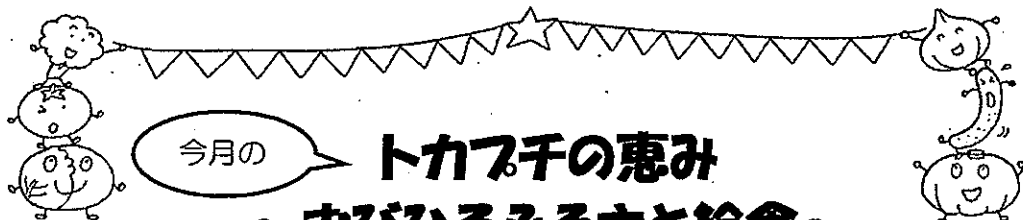


# 食育通信



令和4年11月 帯広市学校給食センター

寒い日が続き、そろそろ雪の便りが聞こえる季節がやってきました。11月7日は、暦の上で冬が始まる「立冬」です。朝晩の冷え込みが厳しくなり、空気が乾燥して風邪などが流行しやすい季節です。寒さに負けないように、うがい、手洗い、バランスのとれた食生活をこころがけましょう。



今月の

## トカプチの恵み ～おびひろふるさと給食～

### ☆献立リニューアル☆

今月の「トカプチの恵み～おびひろふるさと給食～」は、北海道ホテルの総料理長の羽山正彦氏、株式会社グロッキー代表取締役の北村貴氏にアドバイスを受け、献立をリニューアルしました！献立に使用している食材は地場産物をたっぷり入れたものになっています。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♪

## トカプチの恵み～おびひろふるさと給食～

### 11月の献立紹介



#### ・とうきびアマム

株式会社満寿屋商店さんにご協力をいただきました。とうきびがたっぷり入ったパンを提供します。



#### ・リーキのオハウ

幕別の小笠原さんのリーキ、帯広の泉さんの人参、川西地区の中村さんの玉葱を使ったコンソメスープです。



#### ・十勝野菜のオベリベリ煮込み

帯広産の豊西牛、大正地区の井上さんのじゃが芋、川西地区の中村さんの玉葱、和田さんのごぼう、十勝産の人参、長芋、豆類をデミグラスソース風に煮込んだ料理です。



#### ・ダイコンラタシケ

大正地区の斎藤さんの大根、帯広の泉さんの人参、十勝産のコーンを使ったマリネです。



今回の献立でアイヌ語が使われていた所をご紹介します！

<トカプチの恵み～おびひろふるさと給食～>

→「トカプチ」はアイヌ語で「十勝」という意味。

・とうきびアマム

→「アマム」はアイヌ語で「小麦」という意味。

・十勝野菜のオベリベリ煮込み

→「オベリベリ」は、アイヌ語で「帯広」という意味。

・リーキのオハウ

→「オハウ」はアイヌ語で「汁物」という意味。

・ダイコンラタシケ

→「ラタシケ」はアイヌ語で「和え物」という意味。





今回名前や献立をリニューアルした「おびひろふるさと給食」ですが、北海道の先住民族であるアイヌの人々の言葉、アイヌ語を使っています！



## <アイヌの人たちの食事>

アイヌの人たちは、「コタン」と呼ばれる村で生活していました。そこでは山や川、海から自分たちが食べる分だけを取り、自然とともに生活していました。

アイヌの人たちは、動物や植物、山、川、火、太陽や月などの自然や道具にはすべてカムイ（神）がいると考えていたので、とった獲物のカムイ（神）にも必ず感謝の祈りをささげてからいただきました。※1

アイヌの人たちは毎日必ずといっていいほど作っていた料理がオハウとサヨです。

オハウは魚や鶏肉、動物の肉、骨などといっしょに季節の山菜を鍋に入れ、塩で薄く味付けして、動物や魚の脂を入れた鍋ものです。

サヨはヒエ・アワ・イナキビなどの穀物にギョウジャニンニクの葉やウバユリのでんぷん、すじこなど入れたおかゆやサケの頭をきざんで山菜や白子と混ぜたチタタブという料理など季節によっていろいろな料理を作っています。※2

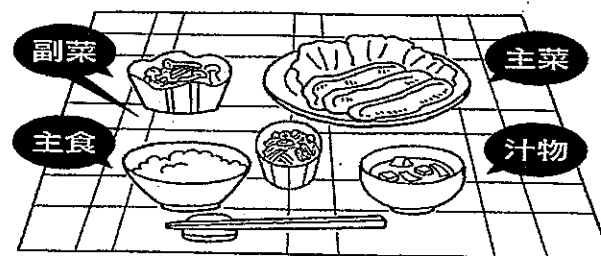
※1 出典：小学校社会副読本3・4年生「おびひろ」

※2 引用：帯広百年記念館 アイヌ民族文化情報センター リウカ HP

## 和食のよさについて

食べるということは、私たちが成長しさまざまな活動をするなど、健康に過ごす上で欠かせないことです。和食の基本となる一汁三菜は、栄養のバランスがとれている「日本型食生活」です。いつも食べている食事の内容をふりかえってみましょう。

### 和食の基本「一汁三菜」



主食	主菜	副菜	汁物 (飲み物)
《米・パン・めんなど》 炭水化物を多く含み、 体内でエネルギー源になります。	《魚介・肉・卵など》 たんぱく質を多く含み、 骨や筋肉など体をつくるものになります。	《野菜・果物など》 ビタミンやミネラルを多く含み、 体の調子をととのえます。	水分補給のほか、 ミネラルなど足りない栄養素を補います。

### ☆献立提供日☆

<小学校>

Aコース 11月24日  
Bコース 11月30日

<中学校>

11月21日

### 放射性物質の測定検査

<9月14日から10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ホンサービスでもお知らせしています。

TEL 49-1903

### ごはんが中心の



### 日本型食生活

日本が世界の中でも長寿国なのは、ご飯を中心とした「日本型食生活」が、ひとつの理由といえます。和食には季節の新鮮な食材が使われたり、栄養のバランスがとれているなど、優れた食事内容は国際的にも評価されています。和食のよさを知り受け継いでいきましょう。

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。

