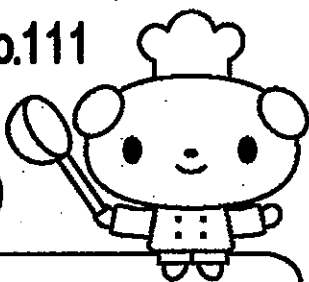


食育通信



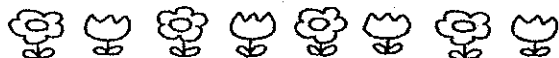
令和5年4月 帯広市学校給食センター



新年度が始まり、新たな生活に期待がふくらむ春がやってきました。

今年度も給食センターでは、安全・安心で体にも心にもおいしい給食づくりを、職員一同全力で取り組んでまいります。

1年間、よろしくお願い致します！



オビリーの 給食豆知識

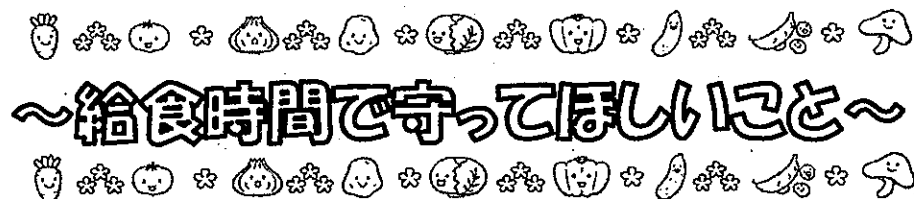
給食センターのご紹介

帯広市学校給食センターは、市内のほぼ真ん中に位置し、市内の全小中義務教育学校39校分の給食を提供しています。約100人の調理員が、小学校2コース、中学校1コースに分かれて給食づくりをしています。

また、毎月給食センターから「給食だより」と「食育通信」を配布しています。給食献立表のほか、食材の産地や行事食の紹介、給食のレシピなど、様々な情報をお知らせしています。

給食を身近に感じてもらえると嬉しいです♪

学校給食キャラクターの「オビリー」だよ☆
給食のことはなんでも聞いてね♪



～給食時間で守ってほしいこと～

学校給食は、子ども達が栄養バランスのとれた食事をクラスの仲間や先生と一緒に食べ、そのふれあいの中で心を豊かにし、体の健康を育てていきます。みんなで楽しい給食時間になるよう、以下のことに気を付けているか、確認してみましょう。



石けんで手を洗う



給食当番が配っている間は
静かに待つ



食器や食缶は
大切に扱う



苦手なものも
少しずつ食べてみる



よくかんで食べる



食器は手に持って食べる



口の中に食べ物を
入れたまましゃべらない



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☆



給食メニューレシピ紹介

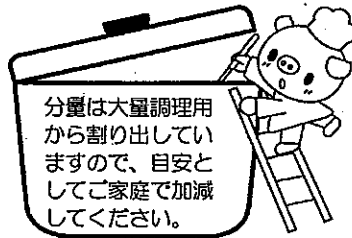
豚肉を使った和食料理です。

豚肉とえのき茸のしぐれ煮

<材料 4人分>

- ・豚肉 ……170g
- ・えのき茸 ……1/4袋 (約20g)
- ・人参 ……1/2個 (約50g)
- ・玉葱 ……1/4個 (約60g)
- ・白滝 ……25g
- ・おろし生姜 ……約1g (小さじ1/4)
- ・しょうゆ ……約15g (大さじ1)
- ・味醂風味調味料 ……約4g (小さじ2/3)
- ・日本酒 ……約2g (小さじ1/3)
- ・三温糖 ……約4g (小さじ2/3)
- ・炒め油 ……適量

④



<作り方>

1. 人参は千切り、玉葱は薄切り、豚肉とえのき茸は一口サイズに切る。
2. 鍋に油をひき、豚肉を炒める。
3. 2におろし生姜と玉葱を加えて炒める。
4. 3に白滝と人参、④の調味料を加えて煮込む。
5. 火が通ったら完成。

放射性物質の測定検査

<2月14日から3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

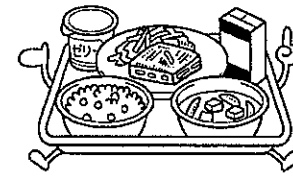
学校給食について



ご入学・ご進学おめでとうございます。

学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな食事であることはもちろん、実際の食事という生きた教材であり、健康教育の一環として取り組みを行っています。

学校給食の栄養について



1日に必要な栄養量の1/3~1/2がとれるように食品や料理を組み合わせ、栄養バランスのとれた献立を考えています。

牛乳は成長期に必要なカルシウム、ビタミン、たんぱく質などを補うために毎日つきます。

主菜 (たんぱく質)	
おもに体をつくる食品	
主食 (炭水化物)	副菜・汁物 (ビタミン類)
おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品

学校給食の内容について

ごはん	パン	めん類	
週 3 回	週 1 回	週 1 回	
			*副食 (おかず) は煮物、焼き物、揚げ物、炒め物、蒸し物、あえ物、汁物など変化をつけています。 *行事や旬の食材、季節感を考えています。 *地場産品を活用しています。

学校給食からのお願い

*給食だよりは家庭での食の話題のひとつとして、また給食と朝夕の食事が重ならないようご利用ください。

*苦手な食べ物も、少しずつ食べられるよう家庭でもチャレンジしましょう。