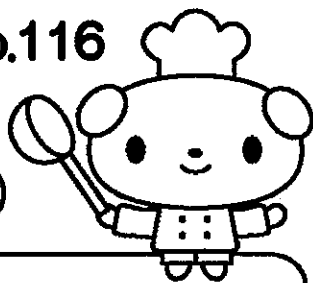




食育通信



令和5年10月 帯広市学校給食センター

秋の風が気持ちよく感じる季節になりました。

スポーツ・芸術・読書の秋、そして実りの秋や食欲の秋など、秋にはたくさんの楽しみがあります。帯広・十勝の美味しい旬の食材を楽しみましょう。

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、毎年JA帯広かわにし青年部の皆さんに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、玉葱を始め、同じく川西産の人参、帯広を代表するブランド牛の豊西牛をふんだんに使用しています。

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、十勝産コーンを使っています。旬の美味しさをたっぷり味わってくださいね♪

★提供日★

【小学校】Aコース：27日(金) Bコース：23日(月)
【中学校】24日(火)

帯広地方卸売市場110周年

食材を寄付いただきました！

帯広地方卸売市場ってどんなところ？

帯広地方卸売市場は、青果部、水産物部、花き部があり、場外市場、営業冷蔵庫、加工配送を備える総合卸売市場です。

十勝唯一の市場で、十勝の『食』の流通を支えている場所です。

1913年の創業から、今年110周年を迎えています。

食材を寄付いただきました！

帯広地方卸売市場110周年事業の一環として、学校給食へ食材の寄付をいただきました。『おびひろ市場ふたジン』は十勝産のホエー豚を使用したジングスカン味の炒め物です。豚肉と一緒に炒める野菜やみそ汁に入る野菜も十勝産です。副菜の『市場のフルーツポンチ』に使用するフルーツ缶やナタデココも寄付いただきました。

今回だけの特別な献立です。お楽しみに♪

★提供日★

【小学校】Aコース：18日(水)
Bコース：10日(火)
【中学校】20日(金)



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★

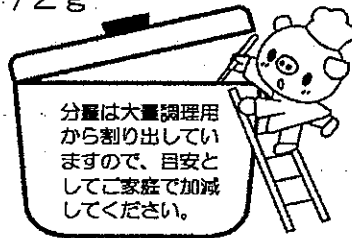
食品ロスについて

今月から
リニューアル
しました♪

糸かま入り わかめの酢の物

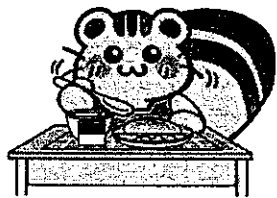
<材料 4人分>

- 乾燥カットわかめ … 2g (約小さじ2)
- きゅうり (輪切り) … 100g (1本)
- 人参 (千切り) … 30g (中サイズ3cm輪切り)
- 糸かまぼこ (カニカマ代用可) … 20g (カニカマ2本分)
- 白ごま … 大さじ1/2g
- 穀物酢 … 大さじ1強
- 三温糖 … 大さじ1と1/2
- 塩 … 少々



<作り方>

1. 乾燥カットわかめは水で戻しておき、戻ったら水気をよくきる。
2. 糸かまぼこ (またはカニカマ) はほぐしておく。
3. きゅうり、人参はさっと茹で、水気をよくきり冷蔵庫で冷やす。
4. 調味料と白ごまをボウルで混ぜ合わせ、すべての具材を加えて和える。
5. 冷蔵庫でよく冷やしてできあがり。



みんな酢の物は好きかな？
今月の『わかめの酢の物』は、栄養教諭・
栄養士と調理員で試作をして、今までより食
べやすくリニューアルをしてみたよ☆
給食でもお家でも、美味しく食べてくれる
と嬉しいな♪

放射性物質の測定検査

<8月21日から9月15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

日本では毎年多くの食品ロスが発生しています。2015年の国連サミットでは、2030年までに世界全体の一人当たりの食品廃棄物を半減させることが盛り込まれるなど、世界的にも関心もたれています。食品ロスを減らすために、一人ひとりができることを考えてみましょう。

食品ロスとは

まだ食べられるのに捨てられて
しまう食べ物のことをいいます。

【国民一人当たりの食品ロス量】

毎日お茶碗 約1杯分

【日本の1年間の食品ロス量】

約523万トン (農林水産省・令和3年度推計値)

食品メーカーなどの
食品ロス

約54%



家庭の食品ロス

約46%



1日 約114g
年間 約42kg



日本の1年間の食品ロス量は、令和2年度には推計を開始した平成24年以来最少となりました。令和3年度は、令和2年度と比べて全体的に約1万トン増えましたが、家庭から出る食品ロスは減りました。

◆ 食品ロスを減らすためにできること ◆

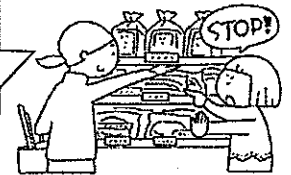
必要なものだけ買しましょう



必要なものだけを買
い、余った食材は別
の料理に活用して食
べきるようにしましょう。

手前から取りましょう

奥の方から取ると、期
限の短いものが残
ってしまいます。手前
のものから買うよう
にしましょう。



皮のむきすぎに注意しましょう



野菜の皮を厚くむいたり、外側の葉をは
がしすぎるなど食べられる部分まで取り
除きすぎないようにしましょう。

『期限』を正しく理解しましょう



『消費期限』は食品が安全に食べられる期限
で、『賞味期限』はおいしく食べられる期限
です。そのため、賞味期限がすぎてもすぐ
に食べられなくなるわけではありません。
消費期限と賞味期限を正しく理解しまし
ょう。