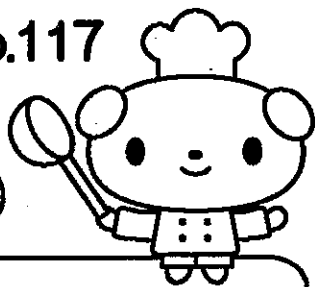




食育通信



令和5年11月 帯広市学校給食センター

今年、11月8日が暦の上での『立冬』になります。寒い日が続く、雪の便りが聞こえてくる季節になりました。

空気が乾燥して風邪などが流行しやすくなる季節です。寒さに負けないよう、うがい、手洗い、バランスのよい食事を心がけましょう。

今月の

トカプチの恵み



～おびひろふるさと給食～

今月の「トカプチの恵み～おびひろふるさと給食～」は、北海道ホテル総料理長の羽山正彦氏、株式会社グロッシー代表取締役の北村貴氏にアドバイスをを受け、昨年からは提供しています、帯広の給食でしか食べることができないこだわりの献立です！

献立に使用している食材は、地場産物がたっぷりです。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」とはアイヌ語で「十勝」という意味です。

今月のおびひろふるさと給食の内容は??

献立

- ♪ とうきびアマム
- ♪ 十勝野菜のオベリベリ煮込み
- ♪ ダイコンラタシケ
- ♪ ぶどうゼリー
- ♪ 牛乳

★ 提供日 ★

【小学校】

Aコース 16日(木)

Bコース 22日(水)

【中学校】 20日(月)

今月の「おびひろふるさと給食」の献立名には、北海道の先住民であるアイヌの人々の言葉、アイヌ語を使っています。

★とうきびアマム

株式会社満寿屋商店が作ったとうきびたっぷりのパンです。

「アマム」はアイヌ語で「小麦」という意味です。

★十勝野菜のオベリベリ煮込み

帯広の豊西牛、井上さんのじゃが芋、中村さんの玉葱、和田さんのごぼうの他、十勝産の人参や長芋、豆類をデミグラスソース風に煮込んだ料理です。

「オベリベリ」はアイヌ語で「帯広」という意味です。

★ダイコンラタシケ

帯広の斎藤さんの大根、泉さんの人参、十勝産コーンを使ったマリネです。

「ラタシケ」はアイヌ語で「和え物」という意味です。

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☆



☆給食メニューレシピ紹介☆

幕別の小笠原さんの
リーキを使っています！

リーキのスープ

<材料 4人分>

- ・ベーコン（薄切り） …45g
- ・玉葱（スライス） …90g（約1/2個）
- ・じゃが芋（角切り） …50g（約小1個）
- ・リーキ（1cm幅小口切り） …40g（約1/5本）
- ・乾燥パセリ …少々
- ・水 …1,000cc
- ・粉末コンソメ …小さじ2
- ・しょうゆ …大さじ1弱
- ・白しょうゆ …小さじ1と1/2
- ・胡椒 …少々

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. 鍋でベーコンを炒め、玉葱を加えてさらに炒める。
2. 1に水とじゃが芋を加え、あくをとりながら煮込む。
3. 2にリーキを加え、やわらかくなるまでさらに煮る。
4. 3に④の調味料を加え、味をととのえる。
5. 乾燥パセリをちらしてできあがり。

ちほみに...

アイヌ語では、スープなどの汁物のことを『オハウ』と言います。
季節の野菜や肉、魚などを一緒に煮込み、塩や動物の脂で味付けをしていました。



放射性物質の測定検査

<9月16日から10月16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

こ食と共食について



家族や友だちなど、誰かと食事を共にすることを「共食」といいます。共食に対し、ひとりで食べる食事は「孤食」といわれ、ほかにもさまざまな「こ食」が、子どもをとりまく食環境の問題点としてとりあげられています。



7つの「こ食」

これらの「こ食」は、日々の栄養バランスや食の好みが変わりやすく、食事のマナーが身につけにくいなどの要因になります。

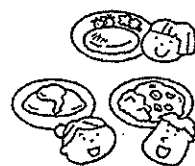
孤食

ひとりで食べること



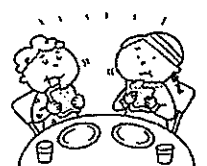
個食

複数で食卓を囲んでいても、食べるものがそれぞれ違うこと



子食

子どもだけで食べる
こと



小食

ダイエットなどのために、必要以上に食事の量を制限すること



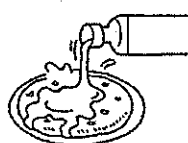
固食

同じものばかり食べる
こと



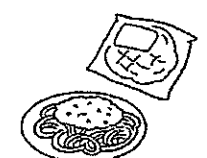
濃食

濃い味つけのものばかり
食べること



粉食

パン、めん類などの粉からつくられるものを好んで食べる
こと



家族で食事をする時間を増やしませんか？



食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させ、心の豊かさを育みます。ただ、家族がそろう時間を確保するには、家族全員の協力が必要です。食事を用意する人ばかりに負担がかからないよう、積極的にお手伝いをしたり、ときには市販の調理済み食品を利用するなど、工夫をしてみましょう。

