

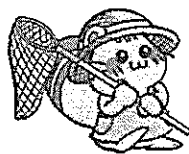
食育通信

令和6年8.9月 帯広市学校給食センター



長い夏休みが終わり、秋の気配が感じられる季節になりました。

実りの秋や食欲の秋といわれるように、秋は食べ物の美味しい季節です。旬の味覚を味わい、元気に過ごしましょう。



～おびひろふるさと給食～

帯広市の学校給食では、季節に合わせて旬の地場産の食材を優先して使用しています。毎年、農作物の収穫期である9月・10月・11月の各月に1日ずつ、特に地場産物を多く使った特別献立の日「トカプチの恵み～おびひろふるさと給食～」を設けています。

トカプチとは、アイヌ語で「十勝」のことです。学校給食を通して、地元である帯広・十勝で生産された食材への理解を深め、その魅力を十分に味わってくださいね。

今月のおびひろふるさと給食

☆献立☆

- ◎ 帯広牛トンすき焼き丼
- ◎ 豆腐のみそ汁
- ◎ 大根の塩昆布和え
- ◎ 牛乳

☆提供日☆

【小学校】

Aコース 13日(金)

Bコース 10日(火)

【中学校】 11日(水)



『帯広牛トンすき焼き丼』は、市内にある十勝めぐみ牧場で育った、肉質の柔らかさが特徴の「帯広産豚肉」と、赤身がおいしい帯広のブランド牛「豊西牛」を使用します。さらに、地場産野菜と一緒にすき焼き風に煮込んでいます。

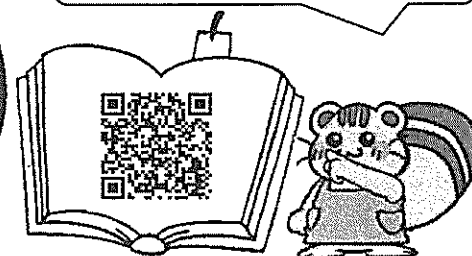
また、『豆腐のみそ汁』には、普段の給食にも十勝産大豆を使用したしょうゆやみそを提供いただいている、本別町の渋谷醸造で特別に仕込んでいただいた、有機大豆を使用した白みそを使っています。

ほかにも、十勝産大豆を使用した豆腐や油揚げ、市内の泉さんの人参、大正地区の斉藤さんの大根、川西地区の中村さんの玉葱・長葱など、帯広・十勝の食材がたっぷりです。お楽しみに♪

※天候などにより産地が変更になる場合があります。

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、目的から探す→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☆



★今月の給食メニューレシピ紹介★

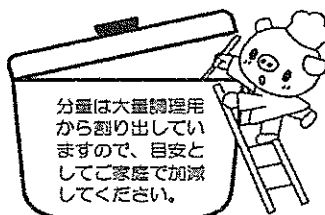
味がしみて
美味しい月

鶏肉と大根の煮物



<材料 4人分>

- ・鶏もも肉ぶつ切り …120g
- ・炒め油 …適量
- ・大根(1cm幅いちょう切り) …220g(輪切り約5cm)
- ・人参(5mm幅いちょう切り) …26g(輪切り約2cm)
- ・冷凍いんげん(2cm長さで切る) …26g(約3本)
- ・かつおだし汁 …200cc
- ・みりん …小さじ1強
- ・三温糖 …小さじ2
- ・しょうゆ …大さじ1強



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. 鍋に炒め油をひき、鶏もも肉を炒める。
2. 肉の色が変わったら、大根を加えて炒め合わせる。
3. 2に人参を加えてひと混ぜしたらかつおだし汁を加え、食材に火が通るまで煮込む。
4. 3にみりん、三温糖を加えてなじませたら、しょうゆを入れてさらに煮込む。
5. 仕上げに冷凍いんげんを加え、火が通ったらできあがり。

放射性物質の測定検査

<6月19日から7月23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

🍷地場産物の良さを知ろう🍷

地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みのことを、「地産地消」といいます。学校給食では、地場産物を積極的に献立に活用しています。地域の食材を積極的に使うことで、地域の活性化になり食料自給率の向上にもつながります。

十勝では、じゃがいも・てん菜(ビート)・小麦・豆類の4種類が代表的な作物として栽培されています。新鮮でおいしい地域の食材を積極的に食べましょう。

 じゃがいも 十勝が全国生産量の約3割を占める日本一の生産地です。定番のメークインや男爵、キタアカリなどの他に、新しい品種も続々と生み出され、30種類以上の品種が栽培されています。	 てん菜 (ビート) 砂糖の原料であるてん菜を栽培しているのは、日本の中でも北海道だけです。砂糖の原料作物として一般的に知られているのはサトウキビですが、てん菜は日本の砂糖生産量の約75%を占めるほどの重要な作物です。	 小麦 うどんなどの製麺用として「きたほなみ」、パン用として「はるきり」「春よ恋」などの開発が進んでいます。十勝産小麦を100%使用したパン屋さんなども見られるようになり、国産小麦の消費拡大が期待されています。	 豆類 大豆、黒豆をはじめとして各地でさまざまな種類の豆が栽培されています。なかでも小豆は、その品質の良さから全国的に評価が高く、高級和菓子店や和菓子職人の間でも絶大な支持を誇っています。
---	--	--	---

この他にも多くの農産物、牛肉や豚肉などの畜産物、魚や貝などの水産物があります。

●〇食料自給率とは?〇●

国内の食料消費が国内でどれくらい賄えているかを示す値のことです。安全な食料を安定して手に入れるためには、自給率を上げることが大切です。

令和4年度食料自給率
(カロリーベース)

★日本 38%
★北海道 223%
★十勝 1212%



～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