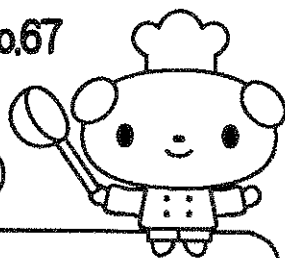


# 食育通信

No.67



平成30年11月 帯広市学校給食センター

朝晩の冷え込みもきびしくなり、北風に舞い上がる落ち葉が目立つようになってきました。11月7日は、暦の上では冬が始まる「立冬」です。次第に北風も冷たくなって、冬がやってきます。

季節の変わり目、風邪など引かないよう、うがい手洗いや、バランスのとれた食生活に気を配りましょう。



## 今年度最後の「ふるさとの日」

### <献立名>

- ☆十勝マッシュご飯
- ☆じゃがいものみそ汁
- ☆かぼちゃ挽肉コロッケ
- ☆キャベツの梅和え

今月の「ふるさとの日」は、地場産食材をたっぷり使った和食献立です。帯広川西で作られている「とかちマッシュ」を使った混ぜご飯や、十勝産じゃがいもを使ったみそ汁、帯広川西の泉さんの有機栽培キャベツや中札内産枝豆を使った梅和えなど、帯広・十勝産の旬の味覚がたくさん使われています♪

味わって  
食べてね☆

### 実施日

小学校	
Aコース	2日(金)
Bコース	15日(木)
中学校	6日(火)

## 旬の食材

# じゃがいも

今が旬の「じゃがいも」は、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。定番のメイクインや男爵のほかに、十勝では30種類以上の品種が栽培されています。

今月の給食では、普段から使用している十勝産メイクインのほかに、いろいろな品種のじゃがいもが登場します。

### ノーザンルビー

北海道生まれの「ノーザンルビー」は、皮も身もきれいなピンク色をしています。アントシアニンを多く含み、形や大きさはメイクインと似ています。

給食では、帯広大正の高田さんが作った「ノーザンルビー」をカラフルなサラダにしました。

### じゃがいも カラフルサラダ

### 実施日

小学校	
Aコース	22日(木)
Bコース	28日(水)
中学校	12日(月)



### マチルダ

スウェーデン生まれの「マチルダ」は、キウイのような形に黄白色の身で、煮崩れがしにくく、なめらかさとホクホク感をあわせ持っています。

芽室町で多く作られ、給食ではマッシュした芽室産「マチルダ」を使ったポタージュ風のオビリースープが登場します。

### マチルダポテトの オビリースープ

### 実施日

小学校	
Aコース	8日(木)
Bコース	21日(水)
中学校	26日(月)



### ホッカイコガネ

北海道生まれの「ホッカイコガネ」は、黄金色のような皮に黄色い身で、食感は男爵とメイクインの中間でややホクホクしています。

チキンカレーライスには、帯広川西で有機栽培に取り組んでいる泉さんの「ホッカイコガネ」を使っています。

### チキン カレーライス

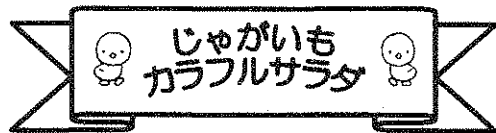
### 実施日

小学校	
Aコース	30日(金)
Bコース	26日(月)
中学校	27日(火)



# 旬のじゃがいもメニュー★レシピ紹介

ココロカラフル♪



## <材料 4人分>

- じゃがいも …中1ヶ (約100g)  
(ノーザンルビー)
- きゅうり …1/2本 (約50g)
- ホールコーン …50g
  - マヨネーズ …大さじ3弱
  - 穀物酢 …小さじ1強
  - ブラックペッパー …少々
  - 塩 …少々

十勝には、黄色い「インカのめざめ」など、カラフルなじゃがいもが他にもいっぱい!  
いろいろなじゃがいもを使って、もぎれいで美味しいよ☆

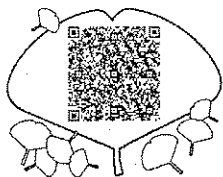


## <作り方>

1. じゃがいも、きゅうりはさいころ状に切る。
2. じゃがいもをやわらかくなるまで茹でる。
4. 調味料をすべて混ぜ合わせ、じゃがいも・きゅうり・ホールコーンを入れて和える。
5. 冷蔵庫で冷やしてできあがり。

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。

QR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、教育・文化・スポーツ→学校教育→学校給食で、ご覧になることができます。

## 放射性物質の測定検査

<9月19日から10月18日までの間の測定結果について>

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

## ★★鉄分について★★



鉄は、血液中の赤血球の成分であるヘモグロビンを作ります。ヘモグロビンは、血液を通して酸素を全身に運ぶ役割があります。そのため不足すると、酸素が十分にいきわたらず、「疲れやすい」「息切れ」「めまい・立ちくらみ」などの貧血の症状があらわれます。

### 鉄分を多く含む食品を食べよう



レバー



肉類(赤身)



あさり



大豆

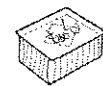


小松菜

### 鉄分を効率よく吸収しよう

たんぱく質の多い食品やビタミンCの多い食品と一緒に食べると吸収がよくなります。

#### たんぱく質を多く含む食品



#### ビタミンCを多く含む食品



#### 朝食



貧血は、朝食ぬきや偏食、ダイエットなど、食生活が原因でなる場合がほとんどです。また、激しいスポーツをしている人は汗とともに鉄も失われるので、食事でより多く補いましょう。



毎日の食事で鉄分を意識してとみましょう!