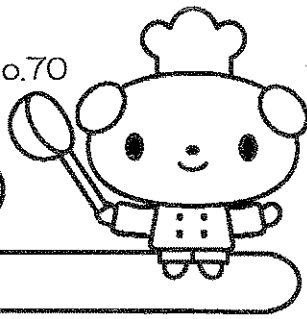


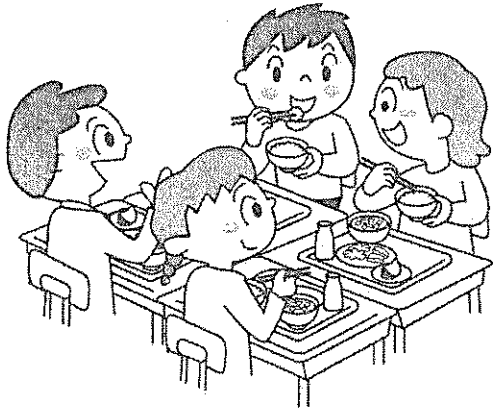
食育通信



平成31年3月

帯広市学校給食センター

あなたの給食の思い出は？



いよいよ今年度も最後の月となりました。この1年間、どんな給食の思い出ができましたか？友だちや先生と楽しく過ごせたこと、苦手な食べ物に苦労したこと・・・一人ひとり、さまざまな思い出があることでしょう。今のクラスで給食を食べるのも、残すところあとわずかです。1日1日を大切に過ごしてくださいね。

ご卒業おめでとうございます

卒業や進学をひかえたみなさんは、さびしさと同時に新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。成長するにつれ、自分自身で食べる物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えていくことでしょう。そのとき、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられていることを思い出してください。学校で学んだことや給食を参考に、これからも食べることを大切にしてほしいと願っています。

1年間ありがとうございました！

学校給食センター 一同



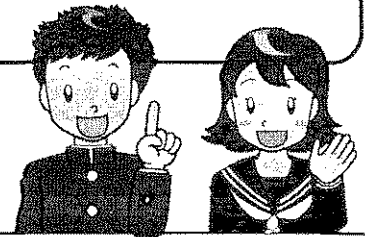
給食人気メニュー調査 結果発表

学校給食センターでは、より良い献立作成や食育に役立てるため、今年度の9月に学校給食嗜好調査を実施しました。集計結果は学校給食センターのホームページでも公開していますが、ここでは小中学生が選んだベスト5を紹介します！

- 1 肉じゃが
- 2 カレーライス
- 3 フルーツ白玉
- 4 チョコチップパン
- 5 若布ご飯

平成30年度のベスト5は、1位から5位まで、昨年度と変わらないという結果になりました。そして、帯広オリジナルの「肉じゃが」は、2位のカレーライスに大差をつけて堂々の連続1位！「肉じゃが」は3月の献立にも登場しますよ。お楽しみに！

副菜の分類からは、「キャベツの梅和え」が9位にランクインしていたよ！



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。



五目ちらし寿司

精白米	...	2合
油揚げ	...	1枚
人参	...	5cm
れんこん水煮	...	50g
椎茸水煮	...	20g
かんぴょう	...	4g
塩(塩もみ用)	...	小さじ1
すし酢	...	大さじ3
日本酒	...	小さじ1
みりん	...	大さじ1/2
三温糖	...	大さじ1
しょうゆ	...	大さじ2

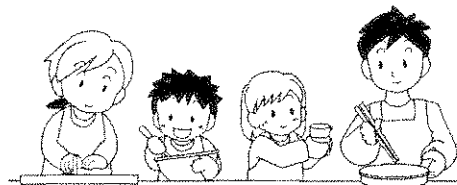
作り方

- ① お米を洗って浸漬させ、少なめの水加減で炊く。
- ② かんぴょうは水で洗って塩もみし、水で戻した後に少しかためにゆでたら、1cm程度の長さに切る。
- ③ 油揚げは油抜きして短冊切り、人参はせん切りにする。
- ④ 鍋に湯を沸かし、人参を入れて火が通ったらざるにあげ、再び鍋に人参、かんぴょう、れんこん、椎茸、油揚げ、すし酢以外の調味料を入れて弱火で煮込み、食材に味を馴染ませる。
- ⑤ 最後にすし酢を入れ、ひと煮立ちさせたら、味をととのえ、火を止めて冷ます。
- ⑥ 炊けたご飯を大きめのボールにあげたら粗熱を取って⑤を入れ、ご飯を切るように混ぜ込んだら、完成!



ひな祭りメニュー提供日

小学校 A	4日(月)
小学校 B	5日(火)
中学校	1日(金)



放射性物質の測定検査

1月21日から2月15日まで使用した80食材について検査したところ、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 0155-49-1903)

食生活を振りかえろう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。一年間をどのように過ごしてきたか、自分自身の食生活を振りかえてみましょう。

自分でできたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう

① 毎日朝ごはんを食べた ○ △ ×	② 1日3食残さないで食べた ○ △ ×	③ 間食は時間を決めて食べ過ぎなかった ○ △ ×	④ 3つのグループの食品をバランスよく食べた ○ △ ×
⑤ きちんと挨拶ができた ○ △ ×	⑥ よくかんで食べるようになった ○ △ ×	⑦ ながら食べをしなかった ○ △ ×	⑧ 塩分、脂質、糖分の多い菓子などは少しだけ食べた ○ △ ×
⑨ 嫌いなものでもがんばって食べた ○ △ ×	⑩ みんなで仲良く食べた ○ △ ×	できていないところがあった人は、来年度にまた頑張らしましょう!	

