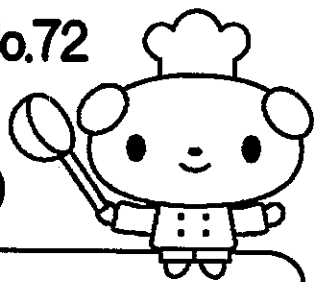




# 食育通信

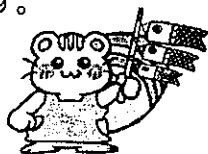


令和元年5月 帯広市学校給食センター

新年度が始まって、早くも1ヵ月が経ちました。新しい学年・クラスにも慣れてきたころでしょうか。

今年は平成が終わり、5月1日からは元号が『令和』となる記念すべき年です。『令和』には「人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ、希望に満ちあふれた新しい時代を切り開いていく」という願いが込められています。

新しい時代の幕開けを、しっかり食べて元気にスタートさせたいですね。



オビリーの  
給食豆知識

## 生まれたての新メニュー!?

給食だよりをよく見てもらうと、献立名の横に「ひよこ」のマークがついていることがあります。これは、初めて提供する新しいメニューだということです!

毎月の献立は栄養教諭と栄養士が定番のメニューだけでなく、旬の食材を活かした献立をたてています。そのような中、小中学生がメニューを考えてくれたなどの新しいメニューだとわかりやすいように、生まれたてのひよこをイメージしてつけています。

今月は、いつも心をこめて給食を作っている調理員さんからメニューのヒントをもらった新しいメニューが登場します。

毎月のひよこマークにも注目して給食だよりをチェックしてみてくださいね♪

## 旬のアスパラガスを食べよう!!

暖かい日が続くようになり、北海道のアスパラガスが旬をむかえます。旬の帯広産アスパラガスが、今年も5月の給食に登場します。

アスパラガスは、種をまいてから根に栄養をためるため、収穫まで約3年もかかります。そんな栄養満点なアスパラガスには、「アスパラギン酸」という成分が含まれ、疲労回復に一役買ってくれます。また、「ルチン」という血液をサラサラにする成分も豊富です。

### ~オビリースープで美味しく食べよう!~

給食では、鶏がらをベースに人参・玉葱・セロリ・にんにくなどの香味野菜と一緒にじっくりと煮込んでとったブイヨンの「オビリースープ」と旬のアスパラガスを合わせます。だしのうまみとアスパラガスの甘みに、牛乳や生クリームの甘さやコクを加えて仕上げました。

生産者の皆さんが心を込めて育てたアスパラガスの美味しさを、ぜひ感じてみてください。

### 献立提供日

小学校	Aコース	23日(木)
	Bコース	29日(水)
中学校		27日(月)

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。



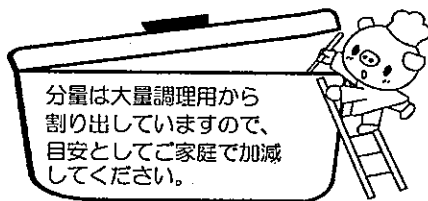
# 定番給食メニュー★レシピ紹介

味がしみてて  
ご飯が進む♪

## 厚揚げのそぼろ煮

### <材料 4人分>

- ・厚揚げ …1丁 (約150g)
- ・豚ひき肉 …100g
- ・ニラ …1/2束 (約50g)
- ・人参 …1/2本 (約80g)
- ・かつおだし汁 …200cc
- ・みりん …大さじ1強
- ・しょうゆ …大さじ1弱
- ・でんぷん …小さじ1
- ・炒め油 …適量



### <作り方>

1. 厚揚げは一口大のサイコロ状に切る。
2. ニラは3cm幅に切り、人参は千切りにする。
3. フライパンに炒め油をひき、豚ひき肉を炒める。
4. 3に人参を加えて炒め、厚揚げを加える。
5. 4に火が通ったら、かつおだし汁・みりん・しょうゆ、ニラを加えて煮る。
6. 水(分量外)でといたでんぷんを加えてとろみをつけたらできあがり。

### 放射性物質の測定検査

<4月8日から4月17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

## 牛乳について

学校給食には、「どうして毎日牛乳がついているの?」と疑問に思っている人はいませんか。牛乳には、児童・生徒の成長に必要な栄養素がバランスよく入っており、特に効果的にカルシウムをとることができる食品として、学校給食で大切な役割を果たしています。

### 牛乳に含まれている栄養素

#### たんぱく質

- ・血や肉になる

#### 炭水化物

- ・エネルギー源になる

#### 脂質

- ・ビタミンを吸収させやすくする

#### カルシウム

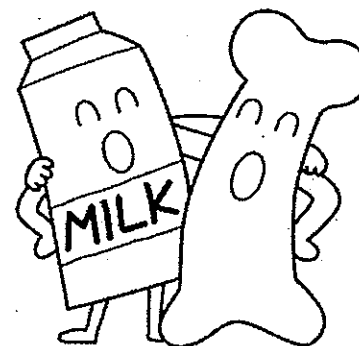
- ・骨や歯を強くする

#### ビタミンA

- ・病気にかりにくい
- ・目を疲れにくくする

#### ビタミンB<sub>2</sub>

- ・成長を助ける
- ・髪や肌を美しく保つ



○牛乳200mlのカルシウムを他の食品でとるとしたら・・・

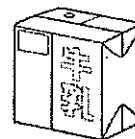


小松菜 約130g



納豆 約250g  
(約6パック)

牛乳1本  
カルシウム  
227mg



焼きのり 約80g  
(約27枚)



しらすぼし 約100g

### カルシウム吸収率

牛乳 → 40%

小魚 → 33%

野菜 → 19%

※ カルシウムは骨や歯をつくるもとになり、体の機能を調節する栄養素のため成長期からしっかり摂取することが必要です。