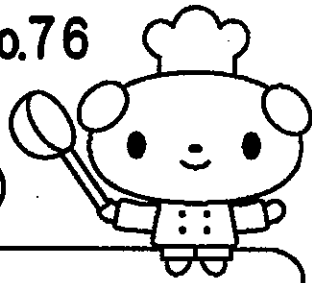


No.76

# 食育通信



今年もご協力を  
いただいております！  
ふるさとの日

## JA帯広かわにし青年部の ☆川西カレー☆

令和元年10月 帯広市学校給食センター



涼しい秋風に高く澄んだ空、大きく深呼吸したくなるような、気持ちのいい季節になりました。スポーツ・芸術・読書の秋、そして実り・食欲の秋本番です。

美味しい旬の味覚をたくさん食べて、いろいろな秋を元気いっぱい楽しみましょう。



## ハロウィン

ハロウィンは、紀元前にヨーロッパのケルト民族が行っていた、日本でいう「お正月」と「秋の収穫祭」と「お盆」が一緒になったお祭りが起源とされています。

古代ケルトでは11月1日から新年とされ、大晦日にあたる10月31日の夜に先祖の霊が帰ってくると考えられていました。そのとき、悪霊も一緒にやってくると考えられ、追い払うために仮装をするようになったといわれています。



ハロウィンでは「ジャック・オー・ランタン」という、かぼちゃをくりぬいて目や口を作り、中にろうそくをともし、ちょうちんがかざられます。

10月の給食では、かぼちゃを使ったシチュー風のオビリースープが登場します！お楽しみに♪

今年2回目となる今月の「ふるさとの日」は、JA帯広かわにし青年部の皆さんにご協力をいただき、毎年実現している、帯広川西産食材がたっぷり入った「川西カレー」です。

青年部の皆さんが大切に育ててきたじゃが芋、玉葱を始め、帯広を代表するブランド牛の豊西牛を使っています。ほくほくのじゃが芋に甘い玉葱、赤身でやわらかな肉質の豊西牛が、給食で人気のカレーライスをより美味しくしてくれます。

### 帯広・十勝産の野菜をたっぷり使ったサラダ

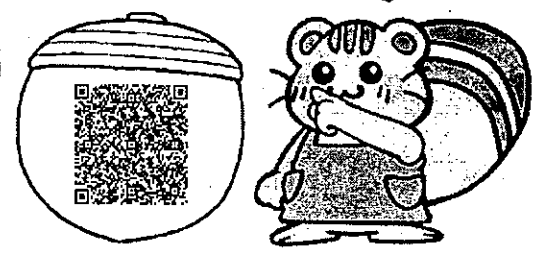
帯広川西産の食材を使ったカレーには、帯広・十勝産の野菜をたっぷり使ったサラダを合わせました。「ごぼうツナマヨサラダ」には、普段の給食にも使用している帯広の和田さんのごぼうや、泉さんの人参、十勝産のコーンを使用しています。

### 献立提供日

小学校	Aコース	16日(水)
	Bコース	17日(木)
中学校		8日(火)

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。



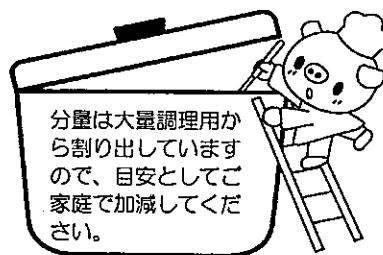
# 帯広のご当地メニュー★レシピ紹介

給食用に  
アレンジ  
しています♪

## 中華ちらし

### <材料 4人分>

- ・卵 …Mサイズ2個(約100g)
- ・豚もも肉スライス …130g
- ・むきえび …5~6尾(約50g)
- ・白菜 …2枚(約100g)
- ・もやし …1/3袋(約100g)
- ・人参 …中サイズ1/2本(約50g)
- ・玉葱 …中サイズ1/4個(約50g)
- ・きくらげ(乾) …10個(約3g)
- ④ しょうゆ …大さじ1弱
- ・日本酒 …大さじ1弱
- ・みりん …小さじ1強
- ・三温糖 …小さじ1と1/2
- ・塩 …少々
- ・炒め油 …適量
- ・ごま油 …適量
- ・水 …適量



### <作り方>

1. 白菜は2cm程度のざく切りにし、人参は干切り、玉葱はスライスする。
2. もやしはさっと茹で、きくらげは水でもどしておく。
3. 卵を溶き、鍋で炒り卵を作り、別容器にうつしておく。
4. 鍋に炒め油を熱し、豚肉、えびを炒め、④の調味料を加える。
5. 4に玉葱、人参、白菜、きくらげと水を適量加えて煮込む。
6. 5にもやしと炒り卵を加え、仕上げにごま油をまわしかける。
7. ご飯にかけて食べます。

### 放射性物質の測定検査

<8月19日から9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

## 目の健康について

目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。

### 目の粘膜や健康を保つ『ビタミンA』

☆ビタミンAは目の働きをよくし、粘膜などを強く健康に保つ働きがあります。不足すると薄暗いところで視力が低下する夜盲症の原因にもなってしまいます。また、アントシアニンも血管を強くしたり、血行をよくする効果があるため、ビタミンAやアントシアニンを多く含む食品を、積極的に食べるようにしましょう。

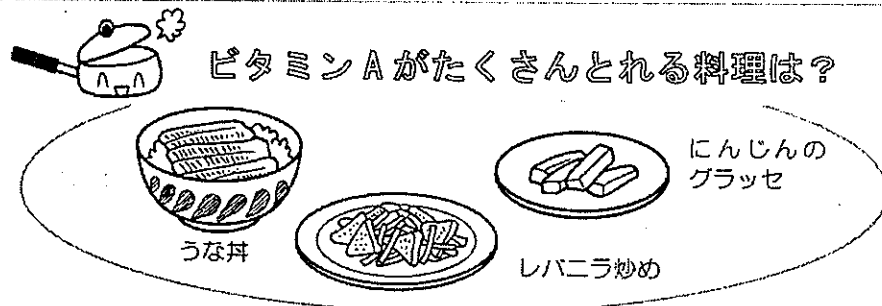
## 目によい食べ物は？

これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。

**ビタミンA カロテン**  
うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど

**アントシアニン**  
ブルーベリー、ぶどう、なすなど

## ビタミンAがたくさんとれる料理は？



ビタミンAは脂溶性ビタミンで水にとけにくく、油にとけやすい性質があります。調理の際に油を使用すると、体内でより吸収が高まります。