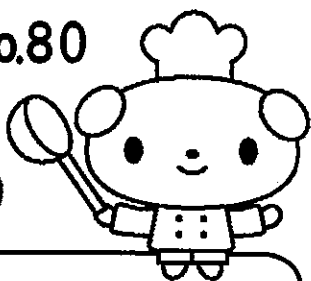
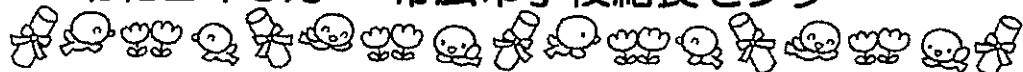


# 食育通信



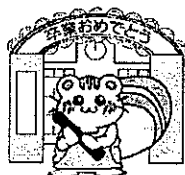
令和2年3月 帯広市学校給食センター



少しずつ、春が近づいていると感じる暖かい日が増えてきました。早いもので今年度もあと1ヶ月です。

この1年間、どんな給食の思い出ができたでしょうか。進級・進学にそなえて、しっかり食べて元気に過ごし、悔いのない一年にしてくださいね。

今月の給食は、給食を食べるのもあとわずかとなった中学3年生へ向けて、嗜好調査で人気のあったメニューをお届けします。お楽しみに！



3月3日は

## ひなまつり

### ●もともとは「女の子のための行事」ではなかった●

ひな祭りは古代中国の風習がルーツといわれています。中国では“季節の変わり目は災いをもたらす邪気が入りやすい”と考えられており、3月に水辺で身を清める儀式が行われていました。これが日本に伝えられ、現在でもこのなごりとして、川に「流しびな」を流す風習が残っている地域があります。

### ●ひしもちの色の意味●

ひしもちやひなあられ、甘酒やはまぐりのお吸い物など、ひな祭りを彩る様々な食べ物があります。ひしもちには「桃色・白・緑」の色があり、それぞれの色に意味があります。

桃色 ⇒ 桃の花「魔よけ」

白 ⇒ 雪「清浄・純潔」

緑 ⇒ 新緑「健康・新緑の生命力」

雪の下には新しい命が芽吹き、まもなく桃の花を咲かせるという、昔人の風流な思いも込められているそうです。素敵ですね。

給食では、ひしもちをかたどった三色ゼリーが登場します！

由来

行事食

# 令和元年度学校給食嗜好調査



！！結果発表！！

学校給食センターでは、食育のあり方や、目玉メニューを含めたより良い献立作成に役立てるため、毎年学校給食嗜好調査を実施しています。

集計結果については学校給食センターのホームページで公開していますが、その中でも小・中学生が好きなメニューに選んだベスト5をご紹介します！



第1位 肉じゃが

帯広の学校給食と言えば、今も昔も変わらず大人気の「肉じゃが」が、2位以下に倍以上の差をつけて、今年も堂々の第1位となりました。



第2位 カレーライス

第2位のカレーライスは、小学校と中学校で辛さが違います。どちらの世代でも肉じゃがに次ぐ人気メニューとなっています。



第3位 フルーツ白玉

ちなみに、小学校のみでは第5位に「塩ラーメン」、中学校のみでは第5位に「パインのクリームチーズ和え」がランクインしました。



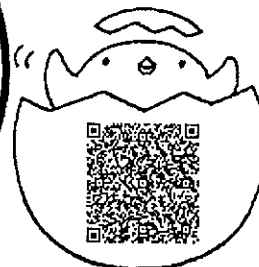
第4位 わかめご飯



第5位 チョコチップパン

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。

QRコードから、ホームページをチェックしてね☆



# ☆給食メニューレシピ紹介☆

こちらも昔から大人気!!

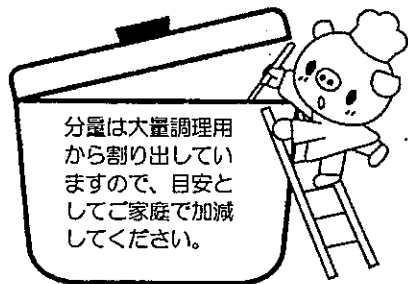
## パインのクリームチーズ和え

### <材料 4人分>

- ・パイナップル缶 (くさび形) …200g (固形量)
- ・マスカルポーネチーズ … 80g
- ・パイナップル缶シロップ …小さじ1~2 (お好みで)

### <作り方>

1. パイナップル缶は、パイナップルとシロップに分けておく。
2. マスカルポーネチーズにお好みでパイナップル缶のシロップを加え、ふわふわになるまで泡立てる。
3. パイナップルと2を混ぜ合わせてできあがり。



### 放射性物質の測定検査

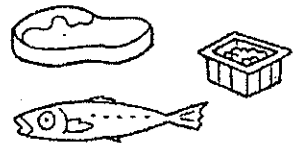
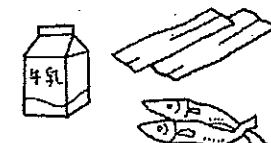




<1月20日から2月14日までの間の測定結果について>

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

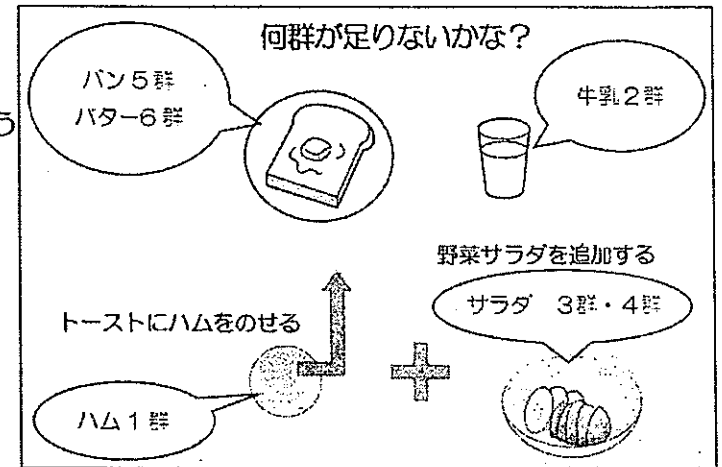
## ☆☆6つの基礎食品群☆☆

おもに含まれる栄養素ごとに食品を6つのグループに分けたものです。1群から6群の食品を組み合わせて食べると栄養のバランスがとれます。

<b>1群</b> 魚、肉、卵、大豆、大豆製品  たんぱく質を多く含む食品	<b>2群</b> 牛乳・乳製品、小魚、海藻  無機質を多く含む食品	<b>3群</b> 緑黄色野菜  ビタミンAを多く含む食品
<b>4群</b> そのほかの野菜、果物  ビタミンCを多く含む食品	<b>5群</b> 米、パン、めん、いも、砂糖  炭水化物を多く含む食品	<b>6群</b> 油脂  脂質を多く含む食品

献立に6つの

基礎食品群をそろえよう



みんながそろえば  
栄養満点!

