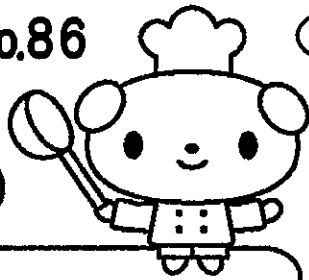


食育通信



実りの秋

収穫の秋

食欲の秋を満喫しよう!!

実りの秋を迎え、多くの食べ物が旬を迎える季節になりました。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうえに、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。10月の給食にも、たくさんの「旬」の食べ物が使われています。おいしく食べて、食欲の秋を満喫しましょう。

令和2年10月 帯広市学校給食センター



青く澄み渡った空がすっきりと広がり、真夏の暑さとはまた違う暖かさが気持ちのよ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。心にも、体にも実り多い秋を楽しみましょう。



今月の

ふるさとの日

JA帯広かわにし青年部の☆川西カレー☆

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毎年ご協力をいただいている、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」を使用しています。

また付け合わせは、こちらも十勝で生産が盛んな色とりどりの豆が入った「十勝の豆入りごまドレサラダ」です。大豆や枝豆、金時豆、手亡豆を使っています。

献立提供日

小学校	Aコース	5日(月)
	Bコース	13日(火)
中学校		14日(水)

さんま



「秋刀魚」と「秋味」は、秋が旬の魚の代表です



鮭

しめじ



秋は「きのこ」も旬を迎えます

椎茸

さつまいも



かぼちゃ



収穫後、ねかせることで寒い季節においしくなっています

長ねぎ



にんじん



れんこん



白菜



玉ねぎ



じゃが芋



秋から収穫が始まり、おいしい地場産物がたくさん出てきます

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。



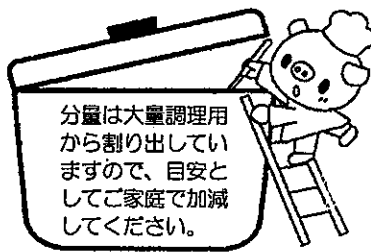
★給食メニューレシピ紹介★

旬の味覚

れんこんと さつまいもの 甘辛煮

<材料 4人分>

- さつまいも …中サイズ1本(約230g)
- 揚げ油 …適量(いもがひたる程度)
- 水煮れんこん(いちょう切り) …80g
- ④ { 三温糖 …大さじ1強
- { しょうゆ …大さじ1/2
- { 水(煮込み用) …50cc
- 片栗粉 …小さじ1
- 水(片栗粉溶き用) …小さじ2
- 炒め油 …適量



<作り方>

1. さつまいもはよく洗い、皮付きのまま一口大の乱切りにする。
2. 揚げ物用鍋に1を入れ、ひたる程度の油を加えてから火にかける。
3. 2の油が175℃前後になるまでじっくりさつまいもに火を通し、きつね色になるまで揚げる。
4. フライパンに炒め油を熱し、水煮れんこんを炒める。
5. れんこんに火が通ったら、④を加え少し煮込む。
6. 5に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
7. 6に揚げたさつまいもを加え、くずれないようにさっと混ぜ合わせ、できあがり。

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ホンサービスでもお知らせしています。
 Tel. 49-1903

🌱地産地消について🌱

地産地消とは?

地域で生産された農産物・水産物・畜産物等を地域で消費することをいいます。

地産地消のよいところ

1. 新鮮で栄養価が高い



採れたてで鮮度が良く、
栄養価の高い食材を食べ
ることができます。

2. 安心・安全



生産者の顔が見えること
で、安心・安全な食材を
食べることができます。

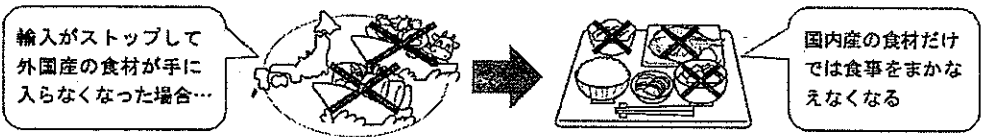
3. 環境に優しい



輸送にかかるエネルギー
が少なく、環境保護に
つながります。

***** 地産地消と食料自給率の関わり *****

食料自給率とは、国内で食べている食べ物のうち、どのくらいが国内で作られているかを示す割合のことをいいます。日本の食料自給率(カロリーベース)は38%(令和元年度)で、残りは外国からの輸入に頼っているという現状があります。



《地産地消を進めると...》



北海道の食料自給率(カロリーベース)は196%(平成30年度)で、日本の食料自給率の向上に大きく貢献しています。学校給食でも、できるだけ多くの北海道産や十勝産の食材を使用するように心がけています。ぜひご家庭でも地場産物を積極的に取り入れてみてください!