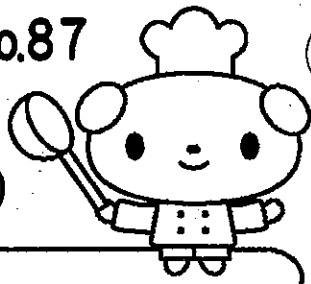




No.87

# 今年度最後のふるさとの日

## 食育通信

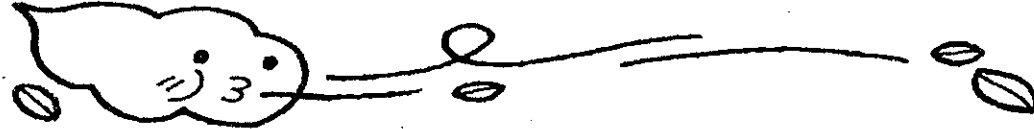


令和2年11月 帯広市学校給食センター

今年度最後の「ふるさとの日」では、十勝地区農協青年部協議会の皆さんと、帯広畜産大学の農業サークル「あぐりとがち」の皆さんが連携して考案した、十勝でとれる地場産物を活かした献立が登場します！

「勝ちこみご飯」と「NEW乳豚汁」には、足寄町の「ラワンぶき」や中札内村の「枝豆」、帯広の和田さんの「ごぼう」や泉さんの「人参」、小林さんの「長葱」、十勝の「牛乳」など、他にもたくさんの地場産物が使われています。

また、「枝豆コロッケ」も地場産物で作った特別なコロッケです。



グッと気温も下がり、そろそろ雪の便りが聞こえる季節がやってきました。

11月7日は、暦の上で冬が始まる「立冬」です。冷たい風が吹き、空気が乾燥して、風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけ、寒さに負けず元気に過ごしましょう。



### 献立提供日

小学校	
Aコース	11日(水)
Bコース	12日(木)
中学校	10日(火)

### ほかにも北海道食材推進事業がぞくぞくと...

11月以降の給食では、北海道の水産事業者を応援する事業を利用して、「ほたて貝」を提供します。パンネのソースやフライなど、様々なかたちで登場します！お楽しみに♪

### 第二弾

## 乳製品を食べて生産者を応援しよう！



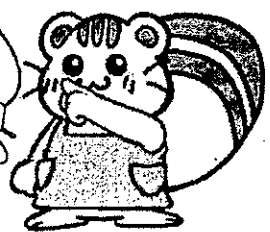
牛乳・乳製品をいつもより多く消費して、生産者の方々を応援する取り組みの第二弾として、今月の給食では「十勝濃厚マイルドヨーグルト」が登場します！十勝産の生乳と乳酸菌を使用した、十勝生まれのヨーグルトです。濃厚な牛乳の味を感じてください♪

### 献立提供日

小学校	
Aコース	5日(木)
Bコース	4日(水)
中学校	2日(月)

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。

二次元コードからホームページをチェックしてね☆



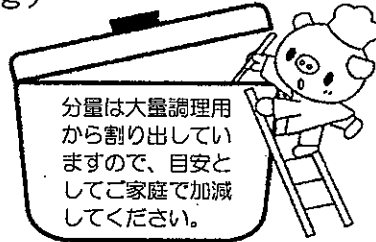
# ★和食の定番給食メニューレシピ紹介★

定番  
和食献立

## 鶏肉のうま煮

### <材料 4人分>

- ・鶏むね肉ぶつ切り …150g
- ・高野豆腐 …2枚(約35g)
- ・ちくわ …2本(約60g)
- ・人参 …中サイズ5cm(約50g)
- ・板こんにゃく …1/5枚(約50g)
- ④ 水 …200cc
- ・しょうゆ …大さじ1強
- ・三温糖 …大さじ1弱
- ・みりん …大さじ1弱
- ・日本酒 …小さじ1
- ・炒め油 …適量



冷める時に味がしみていくよ☆



### <作り方>

1. 高野豆腐は水(分量外)で1~2分戻し、よくしぼってサイコロ状に切る。
2. ちくわは輪切り、人参と板こんにゃくはサイコロ状に切る。
3. 鍋に油をひき、鶏むね肉を炒める。
4. 3に人参、こんにゃくを加えて炒め、④の調味料を加えてひと煮立ちさせる。
5. 4に高野豆腐、ちくわを入れて煮込み、できあがり。

### 放射性物質の測定検査

<9月18日から10月15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

## 和食のよさについて

日本では昔から米を中心に、魚や肉・野菜・海藻・豆類・果物などのさまざまな食材を組み合わせる『日本型食生活』を営んできました。

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された『和食』は、世界に誇れる『日本の伝統的な食文化』です。和食には季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事とも密接にかかわっています。和食のよさを知って受け継いでいきましょう。

### 和食の基本『一汁三菜』

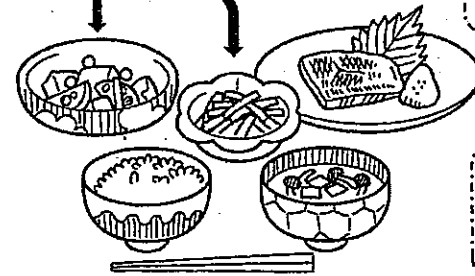
『一汁三菜』とは・・・ごはんと汁物に3つのおかず(主菜・副菜2品)を組み合わせた献立のことです。

**副菜**  
野菜・きのこ等  
ビタミンやミネラル、  
食物せんいがたっぷり  
とれます

**主菜**  
魚、肉、卵、豆・豆製品  
体をつくるたんぱく質が  
とれます

**主食**  
ごはん  
(麦・雑穀なども)  
エネルギー源となる  
炭水化物がとれます

**汁物**  
水分を補います  
だしとうま味を  
味わいましょう



さまざまな食品を料理に使うことによって、栄養素をバランス良く摂ることができます。

### 『日本型食生活』(和食)の利点

- ◇季節の食材を取り入れることで、食事で旬を感じることができる
- ◇地域には、それぞれの特性を活かした食材や食品があり、地域ごとの特産物や郷土料理を知ることができる
- ◇昆布でだしをとるなど、昔から食材のうま味を引き出す調理法や料理がたくさんある
- ◇焼く・蒸す・煮る・生食などの調理法・食べ方が多くある
- ◇発酵食品や乾物など、保存性に優れた日本独特の調理法がある