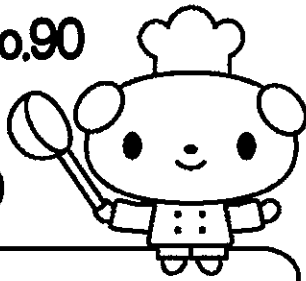




食育通信



令和3年3月 帯広市学校給食センター



まだまだ寒い日が続きますが、日の長さにも春の訪れを感じます。

いよいよ今年度も最後の月となりました。この1年間、どんな給食の思い出ができたでしょうか。

そして、小学6年生・中学3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。今月は給食を食べるのもあとわずかとなった中学3年生に向けて、嗜好調査で人気のあったメニューが登場します！お楽しみに♪



3月3日は

ひな祭り

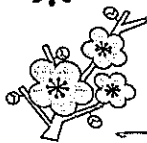


3月3日はひなの節句、別名「桃の節句」といわれています。五節句の1つである桃の節句は、旧暦の3月3日の頃に桃の花が咲くことに由来しており、女の子の健やかな成長を願い、ひな祭りのお祝いをします。

～ひし餅・桃の花・白酒の意味～

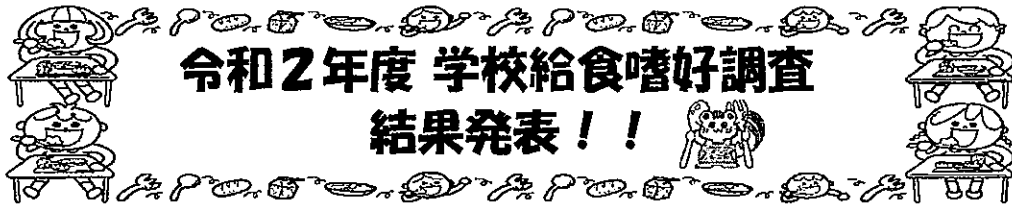
ひな飾りにはひし餅と桃の花を添え、白酒で祝います。

ひし餅の色の赤は魔除け、白は清らかさ、緑には健康や長寿の願いが込められています。



桃の花は中国にて長寿のシンボルとされており、門にさしておくとか邪気を払うという言い伝えから、祝い花として使われるようになりました。

白酒はもち米や麴を加えて作られるお酒で、桃の花を浸したお酒を飲む習慣から広まったとされています。現在では子どもも飲むことができる甘酒も広く普及しています。

令和2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

第2位

カレーライス

第3位

フルーツ白玉

第4位

キャベツの梅和え

第5位

わかめご飯

帯広の学校給食と言えば、「肉じゃが」、今も昔も変わらない人気です。今年度も堂々の1位を獲得しました！

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。数種類のカレールウを合わせて、給食ならではの味わいを出しています。

第4位には副菜の分類から、「キャベツの梅和え」が初めてランクインしました！カリカリ梅が入ったさっぱりとしている和え物です。

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、目的で探す→学校教育→学校→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☆



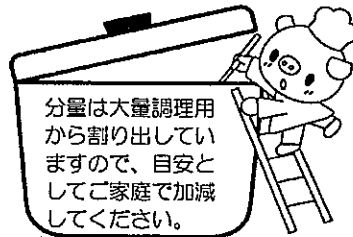
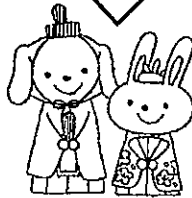
給食メニューレシピ紹介

五目ちらし寿司

<材料 4人分>

- ・精白米 …2合
- ・油揚げ …1枚
- ・人参 …中サイズ3cm (約25g)
- ・かんぴょう …4g
 - ・塩 …小さじ1/4 (塩もみ用)
- ・れんこん水煮 …3cm (約30g)
- ・椎茸水煮 …10g
 - ・すし酢 …大さじ2と小さじ2
- ・日本酒 …小さじ1/2
- ・味醂風味調味料 …小さじ1/2
- ・三温糖 …大さじ1
- ・しょうゆ …大さじ1と小さじ2

ひな祭りに作ってみよう!



<作り方>

1. お米を洗って浸漬させ、少なめの水加減で炊く。
2. かんぴょうは水で洗って塩もみし、水で戻した後に少し固めに茹でたら、1cm程度の大きさに切る。
3. 油揚げは短冊切り、人参は千切りにする。
4. 鍋に湯を沸かし、人参を入れて火が通ったらざるにあげ、再び人参、かんぴょう、れんこん、椎茸、油揚げ、Aの調味料を入れて弱火で煮込み、食材に味を馴染ませる。
5. すし酢のみでひと煮立ちさせておく。(4には混ぜない)
6. 炊けたご飯を大きめのボールにあげ、粗熱を取ってすし酢を入れ、ご飯を切るように混ぜ込んで酢飯を作る。
7. 酢飯に4の具を混ぜて出来上がり。

放射性物質の測定検査

<1月14日から2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

3月給食日より

食べ物を大切にしよう



「食品ロス」…食べ物を無駄にしていますか?

「食品ロス」とは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。つまり国民1人当たりに換算すると、毎日お茶わん1杯分の食べ物を捨てていることとなります。

● 約半分が家庭から捨てられている ●

平成29年度の推計値(農水省)によると、合計612万トンの食品ロスのうち一般家庭から発生した分は284万トンで、5割近くを占めていることがわかっています。



事業系食品ロス
54%

家庭系食品ロス
46%

「事業系食品ロス」とは、食品メーカーや小売店、飲食店などを対象とし、過剰生産、売れ残りや消費期限が過ぎたもの、飲食店での食べ残しなどをいいます。

● 食品ロスを減らすためにできること ●



できるだけ消費期限や賞味期限が近いものを選ぶ意識をもちましょう。



余った食材を使い切る日を設けるなど、食材を捨てない工夫をしましょう。

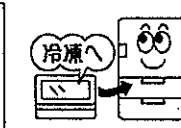
食材は、必要なものを使い切れる分だけ買うように心がけましょう。



家族が食べ切れる量を考えて、料理をつくりましょう。



冷蔵庫や食品棚は常に整理整頓を心がけ、保存している食品を「見える化」しましょう。



冷凍できるものは新鮮なうちに冷凍するなど、保存の方法を工夫しましょう。