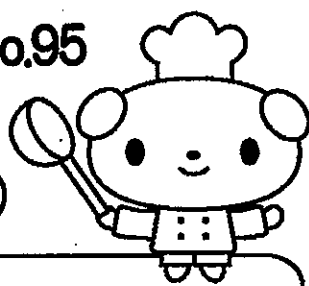


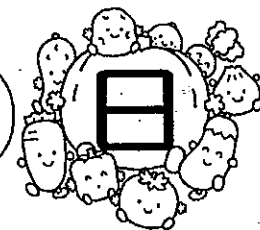


食育通信



9月
10月
11月は

ふるさとの日



学校給食では、地場産の食材を優先して使用しています。また、作物の収穫期である9・10・11月の各月に1日ずつ、特に地場産物を多く使った特別献立の日「ふるさとの日」を設けています。

「ふるさとの日」は学校給食を通して地場産物への理解を深め、郷土に関心を寄せる心を育むことを目的としています。

令和3年9月 帯広市学校給食センター



新学期を迎えましたが、この時期は夏の疲れが出てくるとともに、気温の変化で体調を崩しやすい季節でもあります。

生活リズムを見直して、バランスのよい食事と休養をとり、元気に過ごしましょう。

9月21日は・・・

十五夜

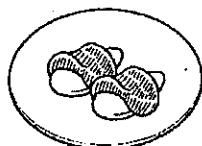
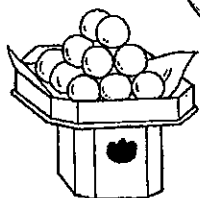
です!



十五夜とは、1年で最も美しいとされている『中秋の名月』を鑑賞しながら、秋の収穫物をそなえて、実りに感謝をする日と言われています。

《地域によって違うお月見だんご》

一般的には、丸い形のだんごを15個重ねて供えますが、おもに関西地域ではさといもに見立てた先のとがっただんご（あんこつき）を供えます。



★ 今月の献立 ★

- ☆帯広牛トンすき焼き丼
- ☆長芋入りけんちん汁
- ☆わかめの酢の物
- ☆牛乳



9月のふるさとの日では、

- ★新しい品種でおいしい脂がのった『帯広牛』、味わい豊かな赤身の『豊西牛』に十勝産の豚肉を合わせ、帯広の中村さんが育てた玉ねぎの甘みも加わったボリューム満点の『帯広牛トンすき焼き丼』
- ★十勝産の長芋や長ねぎ、十勝産大豆を使った豆腐を入れた『長芋入りけんちん汁』
- ★帯広の泉さんが育てた人参を使った『わかめの酢の物』を提供します！
お楽しみに♪

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☆



「ふるさとの日」メニュー☆レシピ紹介

生活リズムのととのえ方

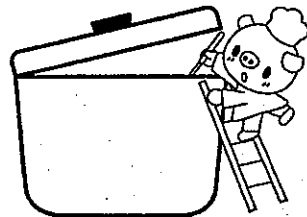
地場産物
たっぷり♪

長芋いりけんちん汁

<材料 4人分>

- ・鶏もも肉（一口大） ……60g
- ・大根（いちょう切り） ……4cm（約50g）
- ・人参（いちょう切り） ……中サイズ4cm（約30g）
- ・豆腐（さいの目切り） ……1/5丁（約60g）
- ・長芋（乱切り） ……5cm（約90g）
- ・長ねぎ（小口切り） ……3cm（約20g）
- ・しょうゆ ……大さじ1強
- ・白しょうゆ ……小さじ1強
- ・かつお節 ……約10g
- ・昆布 ……約5cm（5g程度）

分量は大量調理用から割り出していますので、目安としてご家庭で加減してください。



<作り方>

1. 昆布は水に30分以上つけておく。
2. 鍋で1を火にかけ、弱火で煮だし、沸騰したらかつお節を入れ、1分後にかつお節と昆布を取り出す。
3. 2に鶏肉、大根、人参を入れ、灰汁を取りながら煮込む。
4. 3に長芋を入れてひと煮立ちさせ、しょうゆ、白しょうゆを加える。
5. 豆腐、長ねぎを入れてできあがり。

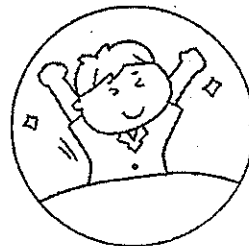
放射性物質の測定検査

<6月16日から8月13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



早起き、早寝をする

夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。



朝の光を浴びる

朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。



規則正しく食事をする

1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムがつくりやすくなります。



日中は活動的に過ごす

日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

スマホ・ゲーム・テレビは 時間厳守!

睡眠不足にならないように
決めた時間を守りましょう。

