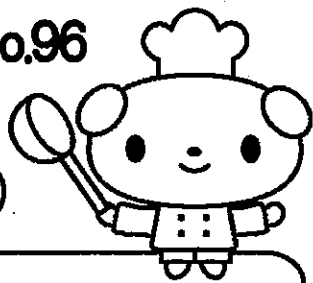


# 食育通信



令和3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、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。帯広・十勝で採れる秋の美味しい食材を楽しみましょう。

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。

地元の美味しい旬を味わってください。

#### ★ 献立提供日 ★

小学校	
Aコース	13日(水)
Bコース	7日(木)
中学校	6日(水)

実りの秋

収穫の秋

# 食

# 欲

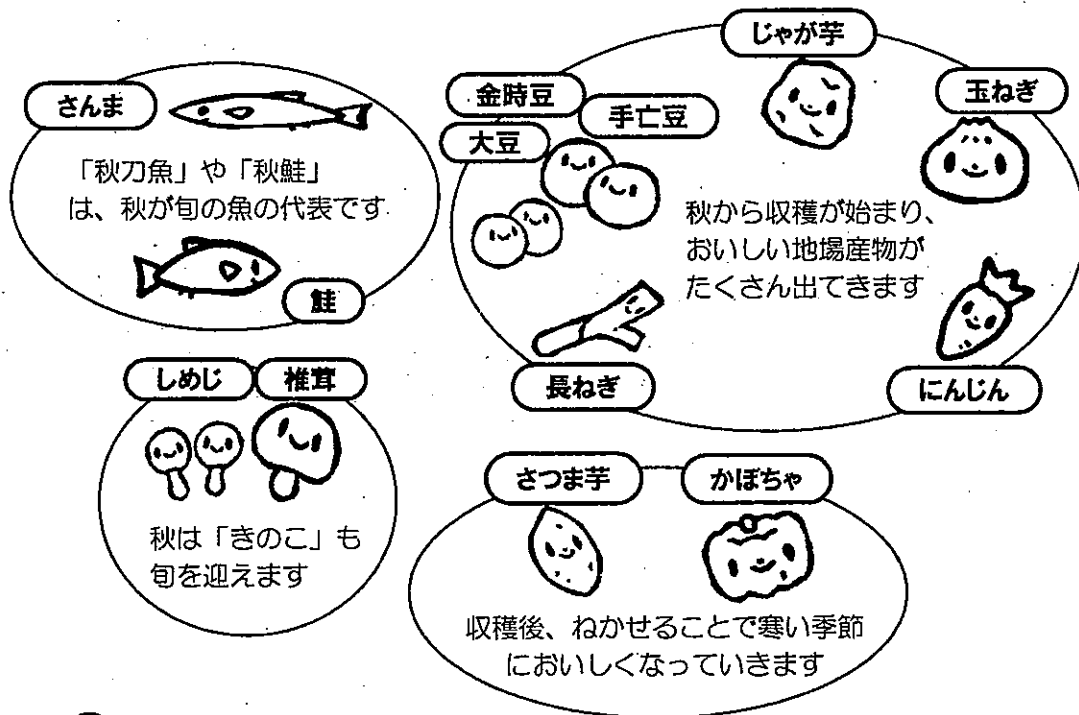
# の

# 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。



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☆



# 生姜を使った新メニュー★レシピ紹介

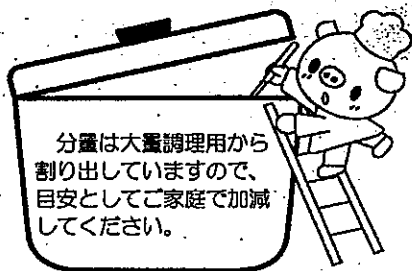
10月給食日より

身体も  
ポカポカ

## 野菜と生姜のみそうどん

### <材料 4人分>

- ゆでうどん … 4玉分
- 豚もも肉スライス（一口大） … 60g
- 玉ねぎ（スライス） … 中サイズ1/2個（約100g）
- 人参（千切り） … 中サイズ1/4本（約60g）
- しめじ（ほぐしておく） … 1/2パック（約50g）
- 油揚げ（短冊切り） … 1/3枚（約18g）
- 長ねぎ（小口切り） … 4cm（約25g）
- おろし生姜 … 大さじ1/2
- 赤味噌 … 大さじ1/2
- 白味噌 … 大さじ1/2
- めんつゆ … 1/2カップ弱



### <作り方>

1. 鍋に湯を沸かし、豚肉、人参を入れて、灰汁を取りながら煮る。
2. 1に玉ねぎ、しめじ、油揚げを加えてひと煮立ちしたら、赤味噌、白味噌、めんつゆを加えて味を調える。
3. 2に長ねぎとおろし生姜を加える。
4. 温めて器に入れたうどんに3をかけてできあがり。

### 放射性物質の測定検査

<8月14日から9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

## 地産地消に取り組もう

地産地消とは、地域で生産された食材をその地域で消費することです。私たちが暮らしている十勝では、小麦、豆類、じゃがいも、てん菜（ビート）を代表とする豊富な農作物が生産されています。また、牛肉や鶏肉などの畜産物や魚や貝などの水産物もあります。これらの地元の食材を積極的に使うことで、地域の活性化になり食料自給率のアップにつながります。

### 食料自給率とは

国内の食料消費が国内でどれくらい賄えているかを示す値です。安全な食料を安定して手に入れるためには、自給率を上げることが大切です。

令和元年度食料自給率  
（カロリーベース）

- 日本 約40%
- 十勝全域 約1,200%



### 食料自給率アップのためにできること

#### ①今が旬の食べ物を選ぼう

旬はずれた農作物は、日本とは季節や気候が違う外国から輸入している場合も多く、食料輸入の増加の一因になっています。



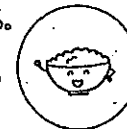
#### ②地元でとれる食材を食べよう

一人一人が地元でとれた食材を選ぶことが、地域の産業を応援することになります。地域の産業の応援は、国産農畜水産物の応援になります。



#### ③ごはん中心の食事をしよう

ごはんは食料自給率100%。米を主食にするだけで、食料自給率がアップします。



#### ④食べ残しを減らそう

日本では食品の食べ残しが非常に多くなっています。無駄な消費を減らすことは食料輸入の必要性を抑えることになります。



十勝産の豊富な食材を積極的に使い、

地産地消を進めることで、食料自給率アップ!

地産地消

