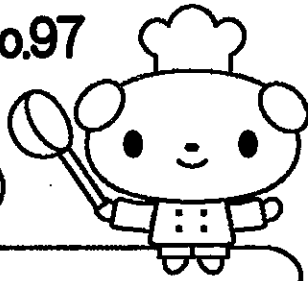


# 食育通信



令和3年11月 帯広市学校給食センター



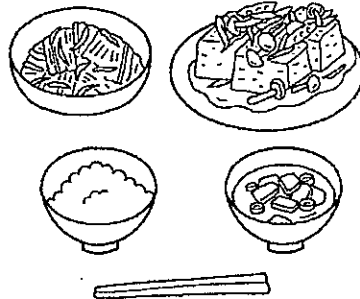
グッと気温も下がり、そろそろ雪の便りが聞こえる季節がやってきました。

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。



## テスト だけじゃない! しっかり食べて抵抗力アップ!

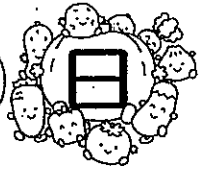
テスト前からかぜなどをひかないように注意するのはもちろんですが、日頃から体調管理に気を配っておくことも大切です。体の抵抗力を高めるため、1日3食、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。主食、主菜、副菜、汁物がそろると、栄養バランスがととのいます。また、食事だけでなく、適度な運動と十分な睡眠をとることも大切です。



## 今年度最後の



## ふるさとの日



今年度最後の「ふるさとの日」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献立が登場します!

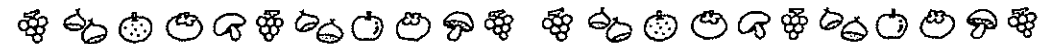
足寄町の「ラワンぶき」や十勝産の「枝豆」、帯広の和田さんの「ごぼう」や齊藤さんの「大根」、泉さんの「人参」、中村さんの「長ねぎ」、十勝の「牛乳」など、たくさんの地場産物が使われています。

また、「枝豆コロッケ」も帯広の食材で作った特別なコロッケです。帯広・十勝の恵みを存分に味わってくださいね♪

### ★今月の献立★

- 勝ちこみご飯
- NEW乳豚汁
- 枝豆コロッケ
- 三色金平

小学校	
Aコース	19日(金)
Bコース	9日(火)
中学校	30日(火)



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☆



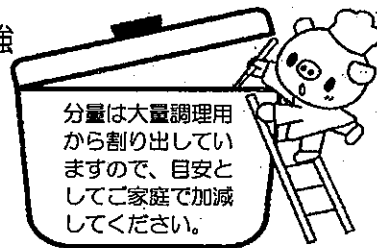
# ★和食の給食メニューレシピ紹介★

定番きんぴらに  
ひと工夫★

## マヨきんぴら

### <材料 4人分>

- ・鶏むね肉（うす切り） …120g
- ・ごぼう（ささがき） …1/2本（約80g）
- ・人参（干切り） …中サイズ6cm（約60g）
  - ・炒め油 …適量
  - ・日本酒 …大さじ1
- ④ { マヨネーズ …大さじ3弱
- { みりん …大さじ1弱
- { 三温糖 …小さじ1
- { しょうゆ …大さじ1/2強
- { 白すりごま …大さじ1弱



### <作り方>

1. フライパンに油をひき、鶏むね肉を炒める。
2. 火が通ったらごぼう、人参、日本酒を入れてしんなりするまで炒める。
3. 2にAの調味料を加えて味をととのえる。
4. 最後に白すりごまを加えて、できあがり。

ご飯もすすむ味だよ☆作ってみてね！



### 放射性物質の測定検査

<9月16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

11月給食日より

## 和食の基本「だし」について

日本の伝統的な食文化「和食」の基本にあるのが「だし」です。料理にうま味と風味を与え、素材のおいしさを引き立たせる「だし」について、その種類と特徴をご紹介します。

### 代表的な和食のだし



	かつおだし	昆布だし	煮干しだし	椎茸だし
うま味成分	イノシン酸	グルタミン酸	イノシン酸	グアニル酸
だしの特徴	豊かな風味とうま味を持ち、香り高くスッキリした味わい。	上品で控えめなうま味。利尻、羅臼など、産地によって風味が変わる。	かつおだしよりも酸味は弱いですが、香りは強く濃厚な味わい。	グアニル酸は干すことで生成される。風味がとても強い。
相性のよい料理	吸い物や茶碗蒸しなどだしが主役になる料理。 	炊き込みご飯や薄味の野菜料理、鍋など。 	みそ汁、合わせだしにした種類のつゆなど。 	うま煮や釜め煮、汁物など。 
だしのとり方	水1ℓ：かつお節30g 水を強火にかけ、沸騰してきたら差し水を50cc加えて、かつお節を入れる。再び沸騰してきたら火を止めて1分ほど置き、さらしなどで濾す。	水1ℓ：昆布10~15g 分量の水に昆布を30分~1時間浸してから中火にかけ、沸騰直前に昆布を引き上げる。同じ分量で一晩水に浸す方法でもできる。	水1ℓ：煮干し20~30g 煮干しは頭と内臓を取り除いてから水と中火にかけ、沸騰したら弱火にする。そのままアクを取りながら5分ほど煮出し、さらしなどで濾す。	水1ℓ：干椎茸4~5個 分量の水に一晩浸しておく。煮出すと風味や色見が濃くなるため、汁物に使う場合は水出しがよい。

### 合わせだし

昆布のうま味成分「グルタミン酸」とかつお節や煮干しなどの「イノシン酸」、または椎茸の「グアニル酸」を合わせると、うま味の感じ方が7~8倍も強くなります。これを「うま味の相乗効果」といい、より深いうま味が得られます。



### だしのヘルシー活用

うま味成分には健康に役立つ作用もあります。そのひとつは減塩効果。うす味の料理もだしを効かせることで、物足りなさや味を補い美味しく食べられます。また、グルタミン酸には適度な食欲を

刺激する一方、食後の満腹感を長持ちさせて食べすぎを防ぐ効果があります。その他、疲労回復、血流を促す、心を安定させるなどの健康効果が報告されています。

