

# 給食だより

10月

「北海道型食生活」で健康で豊かな食生活を！

「北海道型食生活」とは、ご飯を中心に主菜や副菜に魚肉、肉、卵、野菜、大豆、大豆製品、海藻、そして牛乳・乳製品、果物などがバランスよく加わった「日本型食生活」に、北海道の豊かな食材を使った食生活の事を指します。北海道で生産された食材を、北海道で消費することは、「地産地消（ちさんちしょう）」にもなります。

## 【地産地消のメリット】

- ①身近な場所で作られた、新鮮な農産物などが食べられる。
- ②生産地から食卓までの距離が短くなるので、輸送にかかる燃料や二酸化炭素の排出量が抑えられ、環境の対しての負荷が軽減できる。



## さっぽろ食スタイル

栄養バランスのとれた日本型食生活を基本に、北海道の豊かな食材を使用した食事を「北海道型食生活」とし、さらに買い物から調理、片付け、保存まで環境に配慮した食生活を「さっぽろ食スタイル」として提案しています。

家庭でできる「環境に配慮した食生活」の例をご紹介します。



### 片付けで

- ・油やソース等の汚れはふきとってから洗う。

### 買い物・保存

- ・買い物前に在庫を確認し必要なだけ買う。
- ・買い物にはエコバッグを持参する。
- ・保存ができる期間を考えて買う。
- ・冷蔵庫は詰めすぎないようにして節電する。
- ・冷蔵庫に保存しなくても良い食材は、室温で

### 調理で

#### ○乾物等の利用

常温で保存でき、使い勝手の良い乾物、缶詰等を上手に利用する。

#### ○同時調理

オーブンやグリルを使って2品以上を一度に作る、パスタと野菜を同時にゆでる、など。

#### ○保温調理

加熱して沸騰させた鍋を、バスタオルなどで包んで、

### さばの蒲焼き風

<材料>子ども5人分 <作り方>

- さば 5切れ
  - しょうが 5g
  - 酒 7.5g
  - 片栗粉 6.5g
  - 小麦粉 7.5g
  - 油 適量
  - ★砂糖 7.5g
  - ★醤油 19g
  - ★白ごま 2g
- ①さばに酒、しょうが汁、片栗粉、小麦粉を混ぜる。  
②フライパンに油をしいて、さばを焼く。  
③両面が焼けたら、★のたれを塗ってもう一度焼いて完成。

### たらのカレーマヨネーズ焼き

<材料>子ども5人分

- たら 5切れ
- 塩 0.5g
- 小麦粉 16g
- マヨネーズ 40g
- カレー粉 1g
- 油 適量

<作り方>

- ①たらに塩を振って小麦粉をまぶす。
- ②フライパンに油をしいて、たらを並べる。
- ③②にマヨネーズとカレー粉を混ぜたものを塗って焼く。

姉妹園の栄養士さんが考えてくれた新献立です。どちらも美味しく簡単に作れますので是非作ってみてください。