



# 給食だより

令和元年8月29日  
陸別町給食センター

日の短さが少しずつ秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。日中と朝晩の気温差で、体調をくずしやすくなる心配があります。栄養のバランスのよい食事と十分な睡眠をとるようにして体調管理に気をつけましょう。



## 9月1日は防災の日

昨年9月6日に北海道胆振東部地震で多くの尊い命が犠牲となりました。震災の影響で全道各地で停電や食料不足が起きました。

震災は今、この瞬間にも起こる可能性があります。もしもの時のために食糧などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。



## 13日は、りくべつふるさと給食です！

高麗人参入りサムゲタン風スープは、陸別町で試験的に栽培された高麗人参を鶏ガラと一緒に煮だしてだしをとり、野菜と鶏肉、麦を入れた具たくさんスープです。高麗人参は疲れた体を回復させる働きや、胃や腸を元気にしてくれる働きがあります。

高麗人参には、他にもたくさんの働きがあります。

鹿プルコギは、陸別振興公社から購入した陸別産の鹿肉です。

鹿肉は、脂肪分が低く、成長期に必要なたんぱく質や鉄分が豊富に含まれています。東京都でも鹿肉を提供する店が増えてきているなど、現在注目されている食材の1つです。鹿は別名もみじと呼ばれています。

他にも、陸別の乳牛から搾られたりくべつ牛乳、ナムルには、陸別産のワラビが入ります。このように地元で生産されたものを地元で消費することを、地産地消といいます。

