

しょくいく 食育だより



だいごう
第5号

へいせいねんがつにちはっこう
平成24年8月27日発行

とっとりしりつだいにがっこうきゅうしょく
鳥取市立第二学校給食センター

なつやすみもあわり、がっこうでのせいかつがスタートしました。やすちゅうせいかつ、休み中に生活リズムをくずしてたいちょうの良くない人はいませんか？またまだ暑い日が続きますが、はやきそくただいせいかつ、早く規則正しい生活に戻して元気に過ごしましょう。

あさ 朝ごはん、しっかり食べていますか？

あさ朝ごはんは、いちにちをスタートさせるためにととてもたいせつかいせいかつ、朝ごはんの大切さを知り、まいにち毎日しっかりと朝ごはんを食べてがっこうに通いましょう。



あさ朝ごはんの働き

- ① **脳にエネルギー補給！** ・ ・ 頭が働き、集中力がアップします。
- ② **体温が上昇！** ・ ・ 体を元気に動かすことができます。
- ③ **腸を刺激！** ・ ・ 腸が働き、便通が良くなります。

あさ朝ごはんをしっかり食べるための3ステップ



あなたはどのステップかな？

ステップ①

★早く起きて、おにぎりやロールパン、バナナなど少しでも食べることから始めましょう。

ステップ②

★ご飯とみそ汁、トーストと野菜スープなど、2種類以上を組み合わせて食べましょう。

ステップ③

★主食、主菜(魚、肉などのおかず)・副菜(野菜のおかず)・汁物・果物をそろえましょう。

※給食のメニューも参考にしておね！

今月の地産地消

せんりょう 千両なす



とっとりしさいばい
～鳥取市で栽培されている「千両なす」を紹介します～

せんりょう
千両なすは、つやが良く、かわがやわらかいのが特徴のなすです。とっとりしさいばい、鳥取市では、鳥取地域や国府地域、河原地域などで給食用に契約栽培されています。水をたくさん必要とする野菜なので、毎日水やりをして愛情いっぱい育てられています。また、なすには体を冷やす働きがあるので、まだ残暑厳しいこの時期にピッタリの食材です。



9月12日は鳥取県民の日です！

鳥取県民の日には、「鳥取に住む私達が、鳥取のことをもっとよく知り、誇りに思える鳥取県をみんなで築いていきましょう」という願いがこめられています。この日にちなんで、9月12日の給食は県内産の食材をより多く使った献立が登場します。

12日の給食の県内産食材はなんと10種類！

第二学校給食センターの献立

- ・米粉パン
- ・牛乳
- ・いかのフライ
- ・くろぼっこスープ
- ・だいずとオクラのトマト煮
- ・二十世紀梨ゼリー

いただきます！

第二センターではこんなにたくさんの鳥取県産食材を使っているんだね！

鳥取県マスコットキャラクター「トリピー」

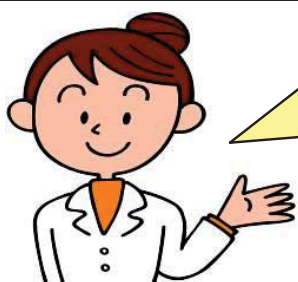
給食レシピ紹介

今回は「だいずとオクラのトマト煮」を紹介します！（12日の献立に登場します）

材料 (4人分)	分量	目安
ゆでだいず (缶詰めかパック)	80g	
ベーコン	40g	2枚
たまねぎ	80g	中 1/3玉
オクラ	20g	中 2個
ケチャップ	30g	大さじ 2
トマトピューレ	30g	大さじ 2
にんにく	1.2g	
コンソメスープのもと	少々	

【作り方】

- 1、たまねぎはみじん切り、ベーコンは角切り、オクラは小口切りにする。
- 2、にんにくは皮をむいてするか、みじん切りにする。
- 3、鍋にベーコンとたまねぎ、にんにくを入れて炒める。
- 4、たまねぎがしんなりしてきたら、ゆでだいずと調味料を入れて煮る。
- 5、オクラを加え、味を整える。
(マカロニやいんげんを入れてもおいしいです。)



8月～3月まで、鳥取地域の献立はセンター別となります。第二センターでは、地場産物を多く使った献立を心をこめて作成し、献立の充実や食の指導につなげていきたいと思っております。ぜひご家庭でも作ってみてください！