

# 湖東 給食だより

毎月19日は 食育の日

平成24年8月27日(月)

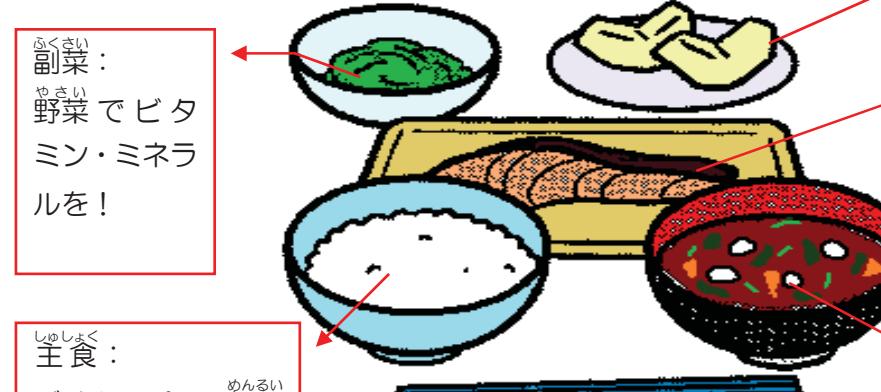
鳥取市立湖東学校給食センター



夏休みも終わり学校も開始になりました。毎日の高温続きで、バテ気味の人も多いかもしれませんね。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

## 夏バテ解消のために、しっかり朝ごはんを食べましょう

★主食・主菜・副菜・汁物・果物をそろえて食べよう朝ごはん★



副菜：  
野菜でビタミン・ミネラルを！

主食：  
ごはん・パン・麺類で糖質エネルギーの供給を！

(※給食の献立表を参考にしてみてください。)

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。  
また寝ている間に休んでいた脳や体を自覚めさせてくれる役割も持っています。

### ※防災給食について

鳥取市では昭和18年9月10日の鳥取大震災の教訓として、毎年9月10日が鳥取市防災の日となっています。今年度鳥取市ではその前後に学校給食において、ノロウイルス対応への備蓄食品を活用した防災給食を実施いたします。備蓄用食品を見たり食べたりすることにより、災害への備えについて考える機会となればと思います。

湖東学校給食センターでは9月4日(火)に実施いたします。

【献立内容】  
ごはん・牛乳・・・通常通り  
「一食用照り焼きチキン(袋入り)」「ウインナーと野菜のスープ(缶詰)」「一食用たくあん(袋入り)」「一食おにぎりのり(袋入り)」



## 9月12日はとっとり県民の日

「とっとり県民の日」は、明治14年9月12日に現在の鳥取県が誕生した日にちなみ、平成10年に制定されました。この日は『鳥取県民が、ふるさとについての理解と関心を深めるとともに、ふるさとを愛する心を育て、自信と誇りをもてる鳥取県を、力を合わせて築き上げることを期する日』とされています。

鳥取市の学校給食センターでは、鳥取県の食の魅力を知ってもらい、鳥取県の良さを再発見してもらおうとそれぞれの給食センターで工夫を凝らした給食を実施します。

tottori tottori ●●●

【米粉パン】



「鳥取市産米を粉にした  
米粉パンです。」



【アスパラスープ】

「鳥取市産のグリーンアスパラガス・  
大黒なす美・万葉の玉姫が入った野菜たっぷり  
のスープです。」

【牛乳】

「鳥取の豊かな大地で育った牛の牛乳です。」

9月12日の給食



【あごの梨ソース入りラッキョウマリネ】

「鳥取港で水揚げされたあご  
を揚げ、刻みらっきょうとニ  
十世紀梨のソースをかけたマ  
リネにしました。」

【くろぼっこしゃきしゃきサラダ】

「くろぼっこ(じゃがいも)を千切りにし、  
さっと茹で、にんじん・きゅうりやスイー  
トコーンで作るサラダです。」



tottori tottori tottori tottori tottori tottori tottori tottori tottori

くろぼっこしゃきしゃきサラダ

| 材料        | (4人分) | 備考        |
|-----------|-------|-----------|
| じゃがいも     | 100g  | 中1個       |
| 冷凍スイートコーン | 20g   |           |
| きゅうり      | 60g   | 2/3本      |
| にんじん      | 15g   |           |
| ドレッシング    | 25g   | フレンチヌは和風味 |

- ①じゃがいもを洗い皮をむき、千切りにし、水にさらしておき、にんじんも千切りにしておく。
- ②きゅうりは輪切りにスライスし、塩をふっておく。
- ③冷凍スイートコーン、にんじんを茹で冷ましておく。
- ④じゃがいもは火が通るくらいに茹で、冷ましておく。
- ⑤②③④をドレッシングで和え味を整える。

♪手軽にできる簡単給食レシピです♪