

ことう 湖東 給食だより

まいつき にち 毎月19日は しょくいく ひ 食育の日

へいせい ねん かつ にち げつ 平成24年8月27日 (月)

とっとりしりつ ことうがっこうきゅうしょく 鳥取市立湖東学校給食センター




なつやすみ お 夏休みも終わり学校も開始になりました。まいにち こうおんつづ 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。「はやね・はやおき・あさ ごはん」をこころがけて、きそくただい 規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

なつ かいしょう 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・菓物をそろえて食べよう朝ごはん★



ふくさい 副菜： 野菜でビタミン・ミネラルを！

しゅしょく 主食： ごはん・パン・麺類で糖質エネルギーの供給を！

くだもの 菓物： 旬の菓物を！

しゅさい 主菜： 魚・肉・卵・大豆製品で良質のたんぱく質と脂肪の供給を！

しるもの 汁物： すいぶん ほきゅう 水分の補給とともに、ビタミン・ミネラルが補えます。

(※給食の献立表を参考にしてみてください。)

あさ ごぜんちゅう げんき たいせつ 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目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

とっとりし しょうわ ねん かつ か とっとりだいしんさい きょうくんと 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。備蓄用食品をみ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。

ことうがっこうきゅうしょく 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】 ※献立は各センターで異なります。

ごはん・牛乳・・・通常通り

「一食用照り焼きチキン(袋入り)」「ウィ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)」

がつ にち けんみん ひ 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。

とっとりし がっこうきゅうしょく 鳥取市の学校給食センターでは、とっとりけん 鳥取県の食の魅力を知ってもらい、とっとりけん 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 ●●● 9月12日の給食 ●●● 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。」

【あごの梨ソース入りらっきょうマリネ】 「鳥取港で水揚げされたあごを揚げ、刻みらっきょうと二十世紀梨のソースをかけたマリネにしました。」

【くろぼっこの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。」

とっとりし 鳥取市





tottori tottori tottori tottori tottori tottori tottori tottori tottori tottori

くろぼっこの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	フレンチ又は和風味

① じゃがいもを洗い皮をむき、千切りにし、氷にさらしておき、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。

⑤ ②③④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♪