

食育だより



～9月12日号～

平成24年9月5日発行
鳥取市立第一学校給食センター



9月12日はとっとり県民の日！



明治14年9月12日に、現在の鳥取県が誕生したことに由来し、平成10年にこの日を『とっとり県民の日』として制定されました。とっとり県民の日は、鳥取県民がふるさとについて考え、学ぶことにより、ふるさとを愛する心を育て、もっと自信と誇りの持てる鳥取県を、力を合わせて作ろうと気持ちを一つにする日です。

この日の学校給食は、鳥取県内の産物をたくさん使った献立を考えました。とっとりの味・ふるさとの味が盛りだくさんの給食をもとに、ご家庭でも、鳥取県についての話をしてみたいはいかがでしょうか。



～鳥取県特産品マップ～



かに



松葉がにや親がに、ベニズワイガニ、若松葉がになどが有名です。給食では、親がにのみそ汁やべにすわいがにのスープ、酢の物などに使います。

あご（とびうお）

鳥取県では、とびうおのことを「あご」と呼びます。フライや団子もおいしいですが、あご竹輪のすまし汁も絶品です。



とうふちくわ

鳥取市内でのみ生産されている、全国的にもめずらしい食べ物です。豆腐が主原料のため、さっぱりとしたうま味が特徴です。



学校給食では、地元の産物を優先的に使っています。

らっきょう



鳥取県では、砂地を利用した野菜や果物の栽培が盛んです。特に砂丘で作られたらっきょうは、歯ごたえがよくおいしいと、全国的にも有名です。

二十世紀梨



鳥取県内全域で栽培されている、鳥取県を代表する果物です。明治37年から栽培が始まり、100年以上の歴史があります。花は、鳥取県の県花です。

しいたけ



鳥取県は、「きのこ王国」といわれるほど、きのこの栽培が盛んです。鳥取県には、国内唯一のしいたけ研究施設があり、多くの生産者が栽培しています。

～とっとり県民の日!(^ ^)!「ふるさとの味たっぷり献立」～

	献立	紹介
主食	米粉パン	鳥取市産の「タカナリ」という品種の米を粉にしたものを使っています。小麦粉にはない、もちもちとした食感が特徴です。
主菜	あごのらっきょうソースかけ	鳥取港で水揚げされたあごのから揚げに、福部町産の刻みらっきょうが入った、甘酸っぱいソースがかかっています。
副菜	塩こうじサラダ	野菜畑のシンデレラで作られた鳥取市産の塩こうじを使い、レモン果汁を加えてさわやかに仕上げたサラダです。鳥取港で水揚げされたいかや鳥取市気高町酒ノ津のわかめも入っています。
副菜(汁物)	くろぼっこのスープ	鳥取市気高町逢坂で計画栽培されているくろぼっこ(じゃがいも)と、鳥取市国府町国分寺で計画栽培されている万葉の玉姫(たまねぎ)を中心に、鳥取市産のモロヘイヤ、鳥取県東部産のしいたけなどを使った、コンソメ味のスープです。
デザート	二十世紀梨ゼリー	鳥取県産の二十世紀梨の果汁を使ったゼリーです。
牛乳	牛乳	鳥取県内で生産された牛乳です。全国的にも品質が良いことで有名です。

とっとり県民の日になんだ「食の指導」

とっとり県民の日は、地元の食べ物をたくさん使った献立を「生きた教材」として、栄養教諭・学校栄養職員が給食時間に学校訪問をし、鳥取県の産物について、食の指導を行います。当日は、右の写真のように、鳥取県学校栄養士協議会作成のポロシャツとエプロンを着用します。第一センターには栄養士が3名しかおりませんので、訪問できない学校は申し訳ありません。どこの学校に訪問させていただくかは、当日のお楽しみです！



☆鳥取県の食べ物を使った☆おいしい給食レシピ☆



あごのらっきょうソースかけ

材料	分量(4人分)	備考
あご(切り身)	30g×8切	
小麦粉	9g	大さじ1杯
片栗粉	18g	大さじ2杯
大豆油	適量	
A	こいくちしょうゆ	18g 大さじ1杯
	砂糖	14g 大さじ1・1/2杯
	酢	10g 小さじ1杯
	らっきょう	30g 3粒

【作り方】

- ① あごの切り身に、小麦粉と片栗粉の混合粉をつけ、油で揚げる。
- ② Aに水を少し加え、煮立たせる。
- ③ ①に②をかけて、出来上がり♪

《ポイント》

あごは、硬い小骨が身の中にたくさんある魚ですので、調理の際にしっかり取っておくと食べやすいです。甘酢味は子どもたちに人気で、らっきょうが苦手な子どもでも、らっきょうソースは無理なく食べられるようです。