

きゅうちゃん ぽこちゃん



平成29年10月25日発行
智頭町立学校給食センター



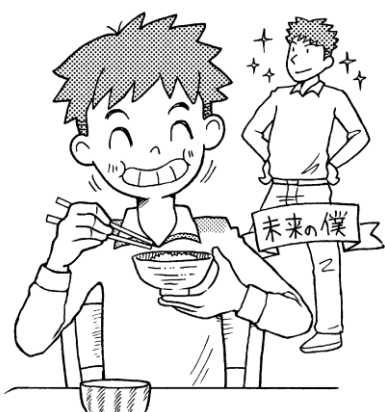
朝晩はずいぶん寒くなり、秋の訪れを感じられるようになりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋、味覚の秋と言われるように、何をするにもよい季節です。さつまいもやきのこなど、栄養満点の地元の旬の食べ物がたくさんありますので、おいしい秋の味覚を楽しみましょう！



健康な体をつくる食事の仕方



10月の給食のめあては、「**丈夫な体をつくろう!**」です。丈夫な体を作るためには、運動・睡眠・食事に気をつけた規則正しい生活をするのが大切です。特に食事では、主食・主菜・副菜をそろえ、色々な食品をとることにより栄養バランスを良くすることを心がけましょう。



■1日3食、栄養バランスよく食べる

主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事をしましょう。

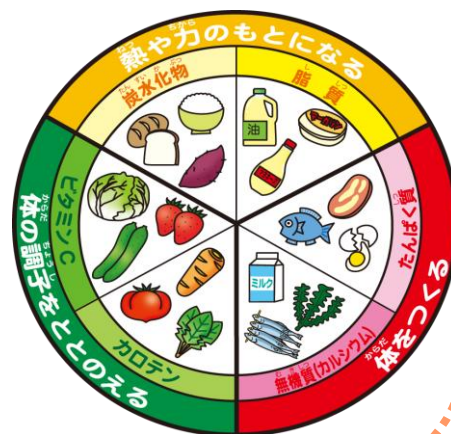
■ゆっくりよくかんで食べる

よくかむと食べ物の消化がよくなり栄養を吸収しやすくなります。また、脳の満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。

■油や砂糖の多い食べ物を食べすぎない

脂質や糖分はエネルギー源などになりますが、とりすぎると肥満の原因になるので気をつけましょう。

★3つのグループでバランス確認!



他県の「ふるさと給食」を味わおう!

鳥取県は、「自立と分散で日本を変えるふるさと知事ネットワーク」に参加しています。ネットワークに参加している県がお互いに郷土料理のレシピなどを紹介し合い、学校給食で他県の料理を取り入れることにより、各県の代表的な食や食文化を学び合い、食に関する関心を高める取り組みを行っています。

【9/6 宮崎県】

ご飯 牛乳
チキン南蛮
らっきょうタルタルソース
かぼちゃの豆乳みそ汁
切干大根ときゅうり
のり和え
日向夏みかんゼリー



【10/11 山梨県】

ご飯 牛乳
ますの香味だれかけ
おつけ団子汁
キャベツの漬物
和え
山梨県産白桃ゼリー





智頭の恵みをいただきました！



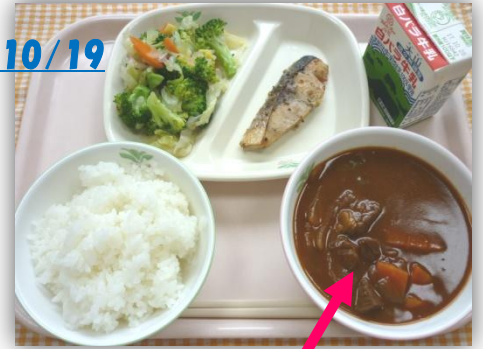
和牛「肉質全国1位」

うしぶせファーム 岸本真広 さん



第11回全国和牛能力共進会で、肉質を競う部門において鳥取県の牛肉が1位を受賞されました。この部門で受賞されたメンバーの1人が智頭町うしぶせファームの岸本さんです。

10/19



智頭和牛のコロコロビーフシチュー

関連記事を小・中学校に掲示



全国1位になられたことを記念して、学校給食で智頭和牛を使わせていただきたいと岸本さんをお願いしたところ、快く準備をしてくださいました。サイコロ状に切って納品していただいた智頭和牛は、温かいままでおいしく食べられるビーフシチューにして給食に出しました。いつもに比べて、やわらかくておいしい牛肉がたくさん入ったビーフシチューはとてもおいしいと大好評でした！

目によい栄養たっぷり！ カシス&ぶどう

10/10

カシスやぶどうには、目によいと言われている「アントシアニン」が多く含まれています。どちらの果物も、智頭町内で作られているものを給食に使わせてもらいました。甘みの少ないカシスは他の産地のドライベリーと一緒にパンに練り込んで「智頭カシスのミックスベリーパン」に、ぶどうは小学校に「ゴルビー」、中学校に「ピオーネ」という品種のものをデザートにつけました。



給食レシピ

智頭和牛のコロコロビーフシチュー



● 材料（4人分） ● ● ● ●

- ・和牛もも角切り・・・140g
- ・赤ワイン・・・小さじ1杯
- ・こしょう・・・少々
- ・じゃがいも・・・中1個
- ・たまねぎ・・・中1個
- ・さやいんげん・・・20g
- ・にんじん・・・中1/6本
- ・セロリ・・・8g
- ・コンソメ・・・2g
- ・エスパニョールソース・・・60g
- ・トマトピューレ・・・大さじ2杯
- ・ウスターソース・・・小さじ2杯
- ・オリーブ油・・・小さじ1/2杯
- ・塩・・・2g

● 作り方 ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

- ① 鍋にオリーブ油を熱し、赤ワインとこしょうで下味をつけた牛肉を炒める。
- ② 短冊切りにしたたまねぎ、いちょう切りにしたにんじん、一口大に切ったじゃがいも、薄切りにしたセロリの順に加えて炒め、水を入れて煮る。
- ③ コンソメ、エスパニョールソース、トマトピューレ、ウスターソース、塩で調味して煮込み、ゆでて3cm幅に切ったさやいんげんを入れて仕上げる。



給食センターより



10月16日に智頭小学校で給食試食会が開かれました。平日にも関わらず、たくさんの保護者のみなさんが給食を試食してくださいました。試食会は、普段子どもたちが食べている給食について理解を深めていただける貴重な機会です。来月11月18日(土)には、中学校の試食会があります。多くの方が来てくださるのを楽しみにしています。