



給食センター 食育だより

きゅうちゃん ぽこちゃん



第2号

平成27年5月7日発行
智頭町立学校給食センター

風薫る5月、さわやかな季節になりました。長い休みになりましたが、心も体もリフレッシュすることができたでしょうか。周りを見渡せば、田植えがされている田んぼが増えました。今年もおいしい智頭町産の米がたくさん実り、学校給食でおいしいご飯を提供できることを祈っています。

五月田農産加工所 って、どんなところ？

学校給食では、郷土に誇りと愛着を持つ子どもたちに育ててほしいと願い、地元産の食材を多く取り入れた献立になるよう心がけています。地元の食材を学校給食に取り入れるためには、生産者のみなさんを始め、多くの方々の協力が必要です。今回は、那岐地区五月田集落で主に水煮大豆の加工をしてくださっている「五月田農産加工所」を訪ね、お話を伺ってきましたので紹介します！



国定公園那岐山のふもとにある五月田農産物加工所では、平成17年12月から、もち米製品やようかん、大豆製品などの加工をしています。もち米は、五月田で栽培した「スズハラ」という希少な品種で、とてもおいしいですよ。



餅つき機



水煮大豆を作る釜

※5月は、13日(水)の呉汁と、19日(火)の大豆の五目煮に、五月田農産加工所で作られた大豆製品(呉、水煮大豆)を使わせていただきます。お楽しみに！



朝ごはん 何を食べれば いいのかな？

- ①主食は炭水化物が多く、脳や体のエネルギーになります。
 - ②主菜はたんぱく質が多く、体をつくれます。
 - ③副菜はビタミン、ミネラルが豊富で、体の調子をととのえます。
 - ④汁物などは水分を補給する役割があります。
- ①～③で足りない栄養素を補います。

③副菜

野菜、果物など

②主菜

魚料理、肉料理、卵料理など

①主食

ごはん、パン、めん類など

④汁物

みそ汁、スープ、牛乳など

朝ごはんはバランスが大切です。

①～④をそろえましょう！

給食メニューのレシピ紹介



ぎぼしとするめのかき揚げ

● 材料（4人分） ●●●●●●

- ・ぎぼし・・・・・・・・・・60g
- ・細切りするめ・・・・・・・・12g
- ・にんじん・・・・・・・・・・40g
- ・たまねぎ・・・・・・・・・・80g
- ・乾燥桜えび・・・・・・・・・・4g
- ・米粉・・・・・・・・・・20g
- ・小麦粉・・・・・・・・・・40g
- ・塩・・・・・・・・・・1.2g
- ・揚げ油・・・・・・・・・・適量

● 作り方 ●●●●●●●●●●●●●●●●●●

- ① ぎぼしは5cmくらい、にんじんは千切り、たまねぎは薄切りにします。
- ② 米粉、小麦粉に水を加えて混ぜ、①とするめ、桜えび、塩を加えて混ぜ合わせます。
- ③ ②を4等分にし、180度の油で揚げます。

ぎぼしは、智頭町特産の山菜です。ゆでて食べてもおいしいですが、今回は、鳥取県産の米粉を使ったかき揚げにしました。かみごたえがあるので、かみかみメニューにもピッタリです。

★ 智頭町ホームページに、きゅうメールの掲載を始めました！ ★☆☆☆☆

給食センターでは、給食に関する情報（献立、写真、地産食材、給食センターからのメッセージ）を「きゅうメール」として、毎日小中学校へ配信し、給食時間の校内放送などに活用していただいています。

今年度から、きゅうメールを智頭町ホームページに掲載していますので、家庭での食に関する話題の一つとして、また、バランスの良い食事作りの参考としてご活用ください。

[智頭町ホームページ → 教育課 → 給食センター → きゅうメール]

