

きゅうちゃん ぽこちゃん

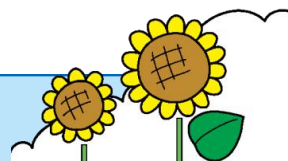


第4号

平成27年7月7日発行
智頭町立学校給食センター

7月になり、あっという間に1学期も終わりに近づいてきました。夏休みが始まると生活が乱れがちになり、夜ふかしをして朝起きるのが遅く、朝ごはんと昼ごはんが一緒になってしまった・・・というような食生活になりがちです。栄養不足や体のリズムの乱れによる夏バテが心配されますので、夏休み中も規則正しい食生活を送ることが大切です。

夏バテを防ぐ！ 食事ポイント



1 偏った食事をしない

暑くて食欲がないからと言って、あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

2 ビタミンB群、Cを多くとる

夏バテ予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やビタミンC（野菜、果物など）が多い食べ物を積極的にとりましょう。

3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。お腹の中が冷えて、内臓の機能が低下してしまいます。

智頭農林高校の「じゃがいも」が給食に登場！

智頭農林高校では、様々な野菜や果物を作っています。7月は、2日と8日に智頭農林高校産の「じゃがいも」を使わせてもらうことになりました。

2日の副菜でそぼろ煮になって登場したじゃがいもは、子どもたちにも大好評で、「ホクホクしていてすごくおいしかった。」「農林のじゃがいもだと思えばと一段とおいしく感じた。」などの感想が聞かれました。

8日の「じゃがいものみそ汁」も智頭農林高校のじゃがいもです。お楽しみに！



「しゃんしゃん献立」を実施します！・・・実施日：7月13日(月)



《献立》

- ◎ いちごうずまきパン
(※アレルギー対応食
…オレンジうずまきパン)
- ◎ 牛乳
- ◎ 照り焼きチキン
- ◎ しゃんしゃんスープ
- ◎ じゃがいものカレー炒め
- ◎ しゃんしゃんゼリー

鳥取しゃんしゃん祭は鳥取県東部地区最大の夏祭りで、智頭町からも毎年多くの方々が参加されます。伝統的な傘踊りへの興味関心を高めってもらうため、地元産の食材をたくさん取り入れながら、しゃんしゃんの傘がくるくると回る様子を表現した給食を提供します。

◆いちごうずまきパン・・・福岡県産のあまおう果汁入りのいちごクリームを練りこんだ、渦巻き状のパンです。

◆しゃんしゃんスープ・・・くるくる回る傘を「なると」で表現したスープです。傘踊りが雨乞いの踊りであることにちなみ、春雨も入れました。

◆しゃんしゃんゼリー・・・二十世紀梨ゼリーの上に、豆乳クリームが渦巻き状に絞ってあります。

智頭中学校給食委員会の取り組み

残菜ゼロレース～みんなで残菜をなくそう～

智頭中学校から給食センターへ返って来る給食容器は、いつも空っぽです。中学校は、小学校に比べて給食の量が多く、給食時間も短くなるため、給食を残さず食べることが難しいという人もいます。クラス内で協力し合って、きれいに食べてくれます。その取り組みを中心となって行っているのが、給食委員会のみなさんです。



～残菜ゼロレースは、皆が残菜をなくすという目標に向かって行います。また、いつも給食のメニューを考え、栄養のことも考えてくださる給食センターの人にも感謝の心で残菜ゼロにしましょう。～

《給食委員長からのコメント》

好き嫌いをせずに、作ってくださる給食センターの人の気持ちを考えて、残さず食べるようにしましょう！

★ 給食委員会のみなさん、給食センター職員のことと考えてくださって、本当にありがとうございます。給食センターでも、おいしくて、みなさんの健康な体作りに役立つ給食の提供に、これからも努めていきたいと思えます。

↑ クラス毎に残菜を確認

給食メニューのレシピ紹介



じゃが豚キムチ



とれたての新じゃがと、疲労回復に効果のある豚肉を組み合わせたスタミナメニューです。甘口のキムチが食欲をそそります♪

● 材料（4人分） ●●●●

- ・豚肉もも（薄切り）・・・100g
- ・酒・・・小さじ1杯
- ・じゃがいも・・・300g
- ・たまねぎ・・・120g
- ・にんじん・・・40g
- ・はくさいキムチ・・・100g
- ・こんにゃく・・・100g
- ・さやいんげん・・・40g
- ・砂糖・・・大さじ1杯
- ・こいくちしょうゆ・・・小さじ2杯
- ・うすくちしょうゆ・・・大さじ1/2杯
- ・サラダ油・・・小さじ1杯

● 作り方 ●●●●●●●●●●

- ① 豚肉、じゃがいもは一口大、たまねぎはくし切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② こんにゃくは細切りにし、さっとゆでてあく抜きをする。
- ③ さやいんげんはさっとゆでて、3cmの長さに切る。
- ④ 鍋にサラダ油をひき、豚肉、にんじん、こんにゃく、じゃがいもの順に入れて炒め、ひたひたの水を加えて煮る。
- ⑤ ④にたまねぎ、はくさいキムチ、調味料を入れて煮込む。
- ⑥ ③を加えてさっと混ぜ合わせる。

★★★ きゅうメールをご覧ください ★★★



給食は栄養バランスを考え、主食、主菜、副菜がそろうように献立を考えています。きゅうメールには、毎日の給食情報を写真付きで載せていますので、家庭での食事の参考になるかと思えます。また、献立表や食育だよりも掲載していますので、ぜひ、ご覧いただき、食事の組み合わせやレシピなどをご活用ください。

[智頭町ホームページ → 教育課 → 給食センター → きゅうメール ・献立表・たより]