

きゅうちゃん ぽこちゃん



第5号

平成27年8月26日発行
智頭町立学校給食センター

長い夏休みが終わりましたが、まだまだ残暑が厳しいようです。生活リズムを学校生活に合ったものに戻し、体調を整えて勉強や運動に取り組むためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけ、1日3食をきちんととることが大切です。朝ごはんをしっかり食べて、元気に学校生活を送れるようにしましょう。

早起き・早寝・朝ごはん、元気に学校生活を

みなさんは、早起き早寝をして朝ごはんを食べていますか？ 栄養バランスのよい朝ごはんを食べることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。家族全員で毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように早起き・早寝・朝ごはんを実践しましょう。



★職場体験学習「ワクワクちづ」中学生作成献立が9月2日・3日の給食に登場！★

5月13～15日の3日間、智頭中学校2年生の2名が給食センターに職場体験に来られた際に、栄養士の仕事を体験してもらおうと献立作成に挑戦してもらいました。献立を実施する時期と、立てるときに気をつけてほしいことを栄養士から伝え、すぐに作成に取りかかり、それぞれの思いを持って一生懸命に考えてくれました。8・9月の献立表に、2人が考えてくれた献立と込められている思いを載せています。当日以降は、写真付きのきゅうメールを智頭町ホームページに載せますので、ぜひ、チェックしてみてください。

甘酸っぱくて
おいしいジャムになるよ!

ルバーブ

みなさんは、「ルバーブ」という植物をご存じですか？右の写真のように、茎が長く、葉っぱが大きな植物ですが、成分は果物のあんずとほぼ同じで、「畑のくだもの」と言われています。甘酸っぱい味を生かしてジャムにして食べられることが多いです。智頭町の特産品になるよう、現在取り組まれている野菜です。8月31日(月)の給食に、智頭町産のルバーブジャムが登場します。



南方の畑にて撮影

9月12日は

とっとり県民の日！



トリピーは鳥取県のマスコットキャラクターです

現在の鳥取県が誕生した日である9月12日の「とっとり県民の日」にちなみ、前日の9月11日(金)に「とっとり県民の日献立」を実施します。鳥取県の豊かな自然が育んだおいしい食べ物をたくさん使った給食を、心を込めて作ります。下記に献立を紹介いたします。どうぞお楽しみに！

● 赤米ご飯 ●

智頭農林高校で作られた米に、鳥取市青谷町産の赤米(古代米)を混ぜて炊きました。

● 智頭野菜のカレーシチュー ●

智頭町食材供給グループのみなさんには、年間を通じて、季節の野菜を提供してもらっています。地元でとれた旬の野菜は、栄養満点・安心・安全で、とてもおいしいです。



● あじミンチカツ ●

鳥取県境港で水揚げされたあじを使っています。

● 日本海の幸とらっきょうのサラダ ●

鳥取県産のするめいか、岩美町産のたこ、鳥取市酒ノ津産のわかめ、鳥取市福部町産のらっきょうを組み合わせた、さっぱり味のサラダです。智頭町産の紫たまねぎが色どりのアクセントになっています。今日は、県内全ての学校給食にらっきょうが登場します。

● 二十世紀梨 ●

全国的にも有名な鳥取県を代表する果物です。今日は、県内全ての学校給食に梨が登場します。

給食メニューのレシピ紹介

切干大根のソース炒め

伝統的な日本の保存食である「切干大根」は、含め煮にしてもおいしいですが、ソース味にもよく合います！給食では、歯ごたえの良い鳥取県産の切干大根を使っています。

● 材料(4人分) ●●●●

- ・切干大根・・・・・・・・・・16g
- ・豚もも肉(薄切り)・・・・60g
- ・キャベツ・・・・・・・・・・120g
- ・にんじん・・・・・・・・・・20g
- ・甘長とうがらし・・・・・・20g
- ・青のり粉・・・・・・・・・・少々
- A {
 - ・中濃ソース・・・・・・・・小さじ5杯
 - ・ウスターソース・・・・小さじ1杯
 - ・こいくちしょうゆ・・・・小さじ1/2杯
 - ・三温糖・・・・・・・・・・少々
- ・サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1/2杯

● 作り方 ●●●●●●●●●●

- ① 切干大根は、水で戻し、さっと洗う。
- ② 豚肉は1.5cm幅に切る。
- ③ キャベツは1cm幅のざく切り、にんじんは千切り、甘長とうがらしは種を取って細切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、②、①、にんじん、キャベツ、甘長とうがらしの順に炒める。
- ⑤ 火が通ったら、Aを入れて味を整える。

※お好みの材料や切り方にアレンジしてみてください。
かみかみメニューにもオススメです。

★給食センターより★

1カ月間の夏休みも終わり、給食が再開しました。給食センターでは、給食のない夏休み中、普段は機械洗浄をしている食器やお玉などを1つ1つきれいに手洗したり、調理場や機械の中を細部まで洗浄したりと大忙しでした。食中毒を予防するためには、確実な洗浄・消毒を基本とした衛生管理の徹底が必須です。まだまだ暑い日が続きますので、安心安全な給食の提供に努めていきます。

