

きゅうちゃん ぽこちゃん

第7号

平成27年12月2日発行
智頭町立学校給食センター

早いもので、今年も残すところ後わずかとなりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などウィルスが原因の感染症が流行しやすくなります。手洗い、うがいをしっかりとし、規則正しい生活を心がけ、バランスの良い食事でウィルスに対する抵抗力を高めましょう。そして、元気に楽しく冬休みを過ごしましょう。

かぜに
負けない

体づくりのための食事



かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかりと食べることが大切です。

特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体を作りましょう。



ヤーコンって、どんな野菜？

智頭町八河谷にある白岩さんのお家の畑に行き、「ヤーコン」について教えていただきました。ヤーコンは、智頭町の特産物の一つとして作られています。背の高い葉っぱと、土の中から掘り出したヤーコンを見て、「見た目はさつまいも、味は梨かだいこん、でき方はさといもに似ているなあ。」と感じました。オリゴ糖たっぷりで お腹に優しいヤーコンは、様々な病気を防ぐ働きがあるとされています。11月は白岩さん、12月は奥西集落のヤーコンを使わせていただきます。無農薬で作ってくださっています。



ヤーコンの畑
↓



← 掘りたてのヤーコン



白岩さん

おいしい野菜ができるのととてもうれしいです。たくさん食べて元気な体を作ってくださいね。

白岩さんは他にも、にんじん、はくさい、だいこん、じゃがいも、ブロッコリー、みょうがなど、季節に合わせて旬の野菜を納入してくださっています。

にんじん

他県の「ふるさと給食」を味わおう ②

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。11月は「奈良県・島根県」の献立を実施し、今月は第2弾として、『高知県・石川県』の献立を提供します。

12/2 **～高知県献立～**

- ・どろめご飯 ・牛乳
- ・かつおのたたき風から揚げ
- ・にらたま汁
- ・ぐる煮

12/9 **～石川県献立～**

- ・ご飯 ・牛乳
- ・ふくらぎの竜田揚げ
- ・香箱がにのみそ汁
- ・治部煮

高知県は、新鮮な海の幸が豊富で、かつおのたたきは特に有名です。「どろめ」とは、生のいわしの稚魚のことで、給食では、ちりめんじゃこを使ったご飯にしました。「ぐる」は、土佐の方言で「一緒」「仲間」という意味があり、「ぐる煮」は、いろいろな食材と一緒に煮込んだ郷土料理です。

石川県では、「はまち」のことを「ふくらぎ」、「親がに」のことを「香箱がに」というそうです。「治部煮」は、石川県金沢市の郷土料理で、そぎ切りにした鶏肉に小麦粉をつけ、季節の野菜と一緒にだし汁で煮た料理です。給食では、片栗粉を使い、とろみのある煮物にしました。

ヤーコンのキムチ炒め



● 材料（4人分） ●●●●

- ・ヤーコン・・・・・・・・・・ 160g
- ・はくさいキムチ・・・・・・・・ 60g
- ・豚もも肉・・・・・・・・・・ 50g
- ・にら・・・・・・・・・・ 10g
- ・ごま油・・・・・・・・・・ 小さじ1杯
- ・こいくちしょうゆ・・・・ 小さじ2杯
- ・三温糖・・・・・・・・・・ 小さじ1杯
- ・塩・・・・・・・・・・ 少々

● 作り方 ●●●●●●●●●●●●●●●●

- ① ヤーコンは千切り、豚肉は2cm幅の薄切り、にらは2cmの長さに切ります。
- ② フライパンにごま油をひき、豚肉、ヤーコン、はくさいキムチ、にらの順に炒めます。
- ③ しょうゆ、三温糖、塩で味付けをします。

ヤーコンのシャキシャキとした食感を残すことがポイントです。ヤーコンは、きんぴらやかき揚げにしてもよいですが、先月、けんちん煮に入れたところ大変好評でした。肉じゃがなどの甘い味の煮物にもオススメです。

★給食センターより★ ～ポイントを知って、しっかり手洗いを～

手洗いをする時、意識をしないで洗うと洗い残しのある部分が出てしまいます。右の絵の色が濃くなっている部分（つめと指先、指と指の間、親指、手首など）です。手を洗う時には、石けんをしっかりと泡だててこすり洗いをし、洗い残しがないように気をつけましょう。

※ ノロウイルス予防のために、手洗いをきちんとしましょう！

洗い残しやすい場所

