

食育だより

令和2年度 8・9月発行
琴浦町立学校給食センター



とっとり県民の日は、現在の鳥取県が誕生した1881（明治14）年9月12日にちなんで、平成10年に制定されました。この日は毎年、県内全ての学校給食で梨を使った献立が提供されます。

9月11日（金）は『とっとり県民の日給食』を実施します

【こんだて】
ごはん 牛乳
あごカツ
大豆サラダ
ジビエカレー
二十世紀梨

当日は、琴浦の町の魚である「あご（トビウオ）」のすり身を使用したあごカツと、近年注目されているジビエ（鹿肉）のカレーを組み合わせた「あごカツカレー」を中心に、調味料以外はほとんど県内産食材を使用した給食です。また日頃から、琴浦町産の米や野菜、魚など、旬の地元食材を積極的に活用した給食作りに取り組んでいます。



休み明けの生活をリフレッシュ!

元気に2学期をスタートすることができましたか？ 夏休み中に乱れてしまった食生活をリセットする方法を紹介します。

朝ごはんが食べられない

家族で早寝早起きする日を決め、生活リズム作りのきっかけにする。



好きなものばかり食べる

苦手なものも必ず一口は食べる。自分で決めた量は残さず食べるようにする。



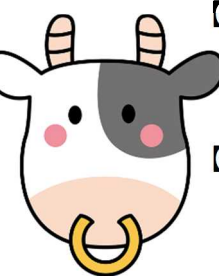
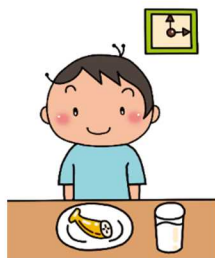
夜おそくまで食べている

夕食を食べたらすぐに歯みがきをし、気持ちにけじめをつける。



おやつをだらだら食べる

おやつの時間を決める。お皿やコップなどに入れて1回の量を決めて食べる。



給食時間、手話であいさつしてみよう!

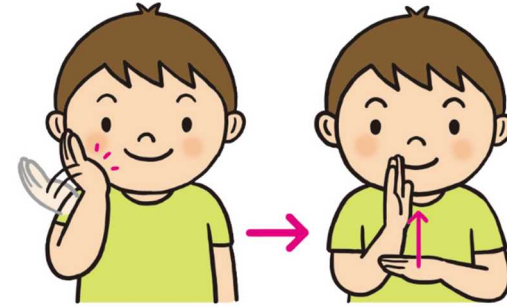
新型コロナウイルス感染防止のため、現在、給食中は話をしないことになっています。声を出さなくても気持ちが伝わる、食事に関係する簡単な手話を紹介します。鳥取県では手話言語条例も制定されています。この機会に、手話を学んでみませんか？

「おいしい」



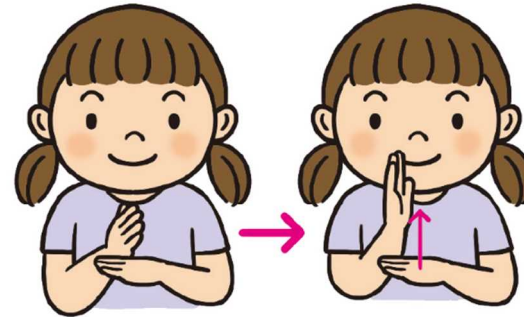
ほおに手のひらを当て、ポンポンと軽く2回たたきます。「おいしくてほっぺがおちそう」という意味です。おいしそうな表情がポイントです！

「ごちそうさま」



「おいしい」と「ありがとう」の組み合わせで、「おいしくて感謝」⇒「ごちそうさま」という意味になります。

「ありがとう」



手の甲に、もう片方の手を垂直にのせて上に上げます。その時、一緒におじぎもします。

「おつかれさまでした」



縦にしたこぶしで、逆の手の手首をたたくぐさをします。手伝ってもらったときのお礼としても使えます。

県内産食材の学校給食提供事業を活用しています

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている県内産食材の消費拡大を図るため、学校給食への県内産食材無償提供事業が実施されています。琴浦町の学校給食でも、7月には、鳥取地どりピヨを3回、高見メロンを2回使用させていただきました。

2学期は、県産魚、鳥取和牛の提供を受ける予定にしています。

【県産魚】9月は、9/1はまち・9/4いわし・9/14 境港サーモン、9/18 はたはた を使用します。2学期中に計12回の無償提供を受ける予定です。

【鳥取和牛】9～11月の29日（ニクの日）に合わせて3回、琴浦町産鳥取和牛のサイコロステーキを予定しています。