

鳥取中央有線放送株式会社 御中

発信元	琴浦町
担当課	学校給食センター
担当者	入江 栄
連絡先	0858-52-2729
令和 5年 6月 27日 (火)	

「 町の魅力発信 惑星コトウラ給食 」

町産品をふんだんに使用した特別献立を今年も実施します。

- ① デザートに町内企業による梨を使ったスイーツが登場します。
- ② 小学校と地区公民館で給食試食「おでかけ給食」を実施します。
- ③ テイクアウト弁当「鳴り石ヘルシーランチ」とのメニューコラボを実施します。

【主 催】 琴浦町（担当課：学校給食センター）

【日 時】 令和5年7月6日（木）

【場 所】 琴浦町内小学校5校、中学校2校、地区公民館2館

【取材可能】 聖郷小学校 12：15～13：00

（※他校への取材はご遠慮ください。）

浦安地区公民館、以西地区公民館 12：00～

【事業紹介】

琴浦町では、食の面から未来を担う子どもたちへ町の魅力を発信することを目的に、令和3年度から「惑星コトウラ給食」を実施しています。3年目となる今年も旬の魚や野菜、町内企業宝製菓の「新甘泉のむゼリー」など、地元食材をふんだんに使用した特別献立を提供します。

今年度の新たな取組として小学生と地域の方との交流試食を実施します。また、地域の方を対象とした給食試食「おでかけ給食」も引き続き実施します。

鳴り石友の会と給食がメニューコラボした「鳴り石ヘルシーランチ」が7月7日（金）・8（土）に販売されます。

なお、今年度の惑星コトウラ給食は年3回実施を予定しており、次回は11月16日に実施予定です。

【給食献立】

ごはん、あごフライのブロッコリータルタル、夏だいこんのサラダ、
琴浦こっくり肉じゃが、新甘泉のむゼリー、牛乳

【琴浦町の食材】

米、あご、だいこん、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、こんにゃく、平天、
新甘泉のむゼリー、パステライズ牛乳

【提供食数】 約1,470食

【別添資料】 食育だより7月号

食育だより



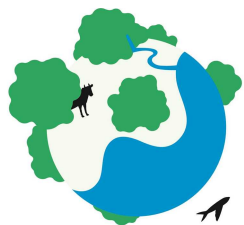
令和5年度7月発行
琴浦町立学校給食センター

1学期も残り1ヶ月あまりとなりました。気温が高く蒸し暑い日が続くと、体の機能は低下しやすくなります。夏本番を前に改めて、規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事に心がけましょう。十分な睡眠時間を確保することも大切です。1日の疲れはその日のうちに解消し、7月も元気に過ごしましょう！

7/6（木）は 惑星コトウラ給食 です！

惑星コトウラ給食は、町が地元食材の一部費用を負担することで献立の充実を図り、食の面から未来を担う子どもたちへ、町の魅力を発信することを目的とした取組です。

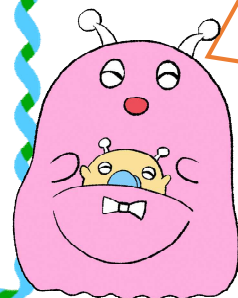
今年度1回目となる惑星コトウラ給食は、琴浦町の初夏の味覚が満載！町の魚でもある「あご」、学校給食野菜会の皆さんが給食用に栽培してくださった新鮮な夏野菜など、「小さいくせに全部ある」琴浦町の魅力を、食を通して体感していただければと思います。



小さいくせに ぜんぶある。
惑星コトウラ

7月6日（木）の献立

ごはん 牛乳
あごフライの
ブロッコリータルタル
夏だいこんのサラダ
琴浦こっくり肉じゃが
新甘泉のむゼリー



保護者の皆様、地域の皆様にも、子どもたちと惑星コトウラ給食を共有していただけるよう、当日は学校や公民館での給食試食が行われます。

また、7/7（金）・8（土）は、鳴り石ヘルシーランチ弁当に、給食とのコラボメニューが登場します！

デザートは、宝製菓の『新甘泉のむゼリー』

鳥取県でしか栽培されていないオリジナル品種、新甘泉（しんかんせん）梨のピューレを使用したのむゼリーです。昨年秋に発売され、大人気の商品を給食に提供していただきました。新甘泉ならではのさわやかな味わいをお楽しみください！
※ふたを少し開け、付属ストローをさしてお飲みください。

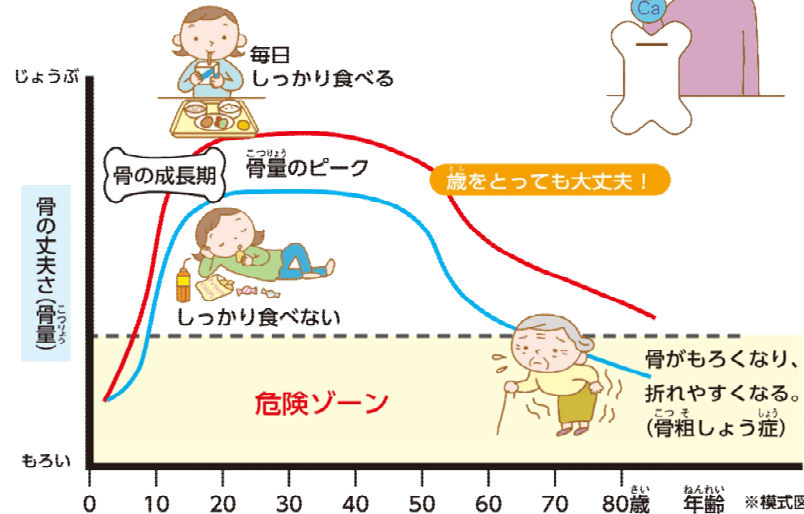


カルシウムをとって「貯骨」をしよう



骨の量は成長とともに増加し、20歳頃が最大量となります。骨量のピークが低いと、歳をとってから骨がもろく折れやすくなる「骨粗しょう症」の原因になります。

将来の健康づくりのためにも、「骨の成長期」である10代のうちに、しっかりと「貯骨」しておくことが大切です。

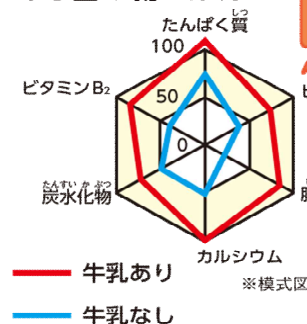


給食がない日も牛乳を飲もう！

食事に牛乳を加えると

栄養バランスが整いやすい

ある日の朝ごはん



夏前から運動後に

飲むことで夏ばて予防



作ってみませんか？ クリーミートマトシチュー

【材料（4人分）】

人参・・・1本
玉葱・・・1個
じゃがいも・・・2個
トマト・・・1個
マカロニ・・・15g
パセリ・・・適量
牛乳・・・400ml
クリームシチュールー・・・適量

【作り方】

- ①人参・玉葱・じゃがいもは、食べやすい大きさに切る。
- ②①を軽く炒めた後、少量の水を加え煮る。
- ③火が通ったら、一口大に切ったトマト・牛乳を加えひと煮立ちさせる。
- ④火を止めて、シチュールーを溶かし入れる。
- ⑤塩・こしょうで味を調え、みじん切りのパセリと、下ゆでしたマカロニを加えて完成！

※さっぱり夏仕様のクリームシチューで、食がすすみます！