

食育だより



令和3年度6月発行
琴浦町立学校給食センター

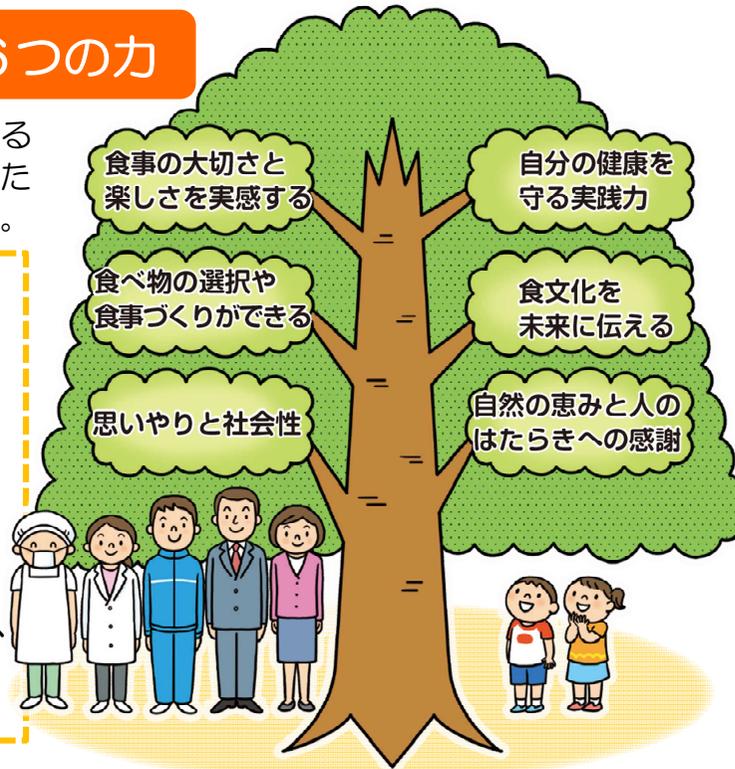
プール開きや県総体中部予選など、本格的な夏に向けて、体を動かす機会が増える時期ですね。6月は「食育月間」です。心身の健康や社会性などを育む基礎である、食の大切さについて改めて考えてみませんか。

食を通して育てたい 6つの力

小さな苗木が立派な木へと生長するように、日々の食を通して子どもたちに身に付けてほしい力があります。

【ご家庭へのお願い】

- ◎毎日の給食を、ぜひおうちで話題にしてください。献立表や食育だよりをもとに、6つの力につながる声かけをお願いします。
- ◎清潔なハンカチの準備や白衣の洗濯など、給食の衛生にご協力をお願いします。
- ◎家族の一員として、お手伝いなど、食に関わる体験を積極的にさせてあげてください。



家庭でも 意識して牛乳・乳製品をとりましょう！

6/1は国連食糧農業機関が定めた世界牛乳の日、6月は牛乳月間でもあります。給食だけでなく、家庭でもプラス1品牛乳・乳製品をとると、栄養のバランスがよくなります。食物アレルギーがある場合は、大豆製品・小魚・海そう類などを意識して食べるようにしましょう。

牛乳の良さ



◆さまざまな栄養素が効率よくとれる。



◆牛乳のカルシウムは、体への吸収率が高い。

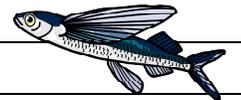


◆運動後の筋肉のケアや回復にも効果的。



6/21~25は『食のみやこ鳥取ウイーク献立』です！

6月の給食は、食育月間の取組として毎年、食について考える特別献立の期間を設けています。今年度は「食のみやこ鳥取ウイーク」と題して、鳥取県ならではの食材や料理を取り入れた献立を実施します。食から、ふるさと鳥取県の魅力を再発見する1週間にしましょう。



日付	献立	献立の紹介
6/21 (月)	星空舞ごはん 牛乳 ちくわのごまあげ 雨滝ゆばのサラダ とっとりっ子カレー	【東部地区の献立】鳥取市国府町にある雨滝の水と、県産大豆で作られた「ゆば」を使ったサラダ、鳥取市の学校給食メニューである「とっとりっ子カレー」などを取り入れました。今週は、米も県産の「星空舞」を使用します。
6/22 (火)	星空舞ごはん 牛乳 氷温さばの塩焼き ブロッコんぶ なしゼリー	【西部地区の献立】氷温熟成は鮮度を保ち旨味を生かす技術として、世界に先駆けて導入されました。ブロッコんぶは、西部地区の学校給食メニューレシピをもとに作ります。じゃぶ汁は、伝えていきたい鳥取県の郷土料理の1つです。
6/23 (水)	小型大山小麦パン 牛乳 あごフライ 紫たまねぎのマリネ 牛骨ラーメン	【中部地区の献立】初夏を代表する魚「あご」や紫たまねぎなど、琴浦町産の食材をふんだんに使用した献立です。そして中部地区のソウルフードといえば、牛骨ラーメン！給食初登場です。また、パンには大山小麦を使用しています。
6/24 (木)	大山おこわ 牛乳 らっきょうコールスロー 長いものみそ汁 メロン	【鳥取県の特産品 その①】鳥取県民なら誰もが知っている郷土料理といえば「大山おこわ」。伝えていきたいふるさとの味ですね。また、らっきょう・長いも・メロンなど、「食のみやこ鳥取県」を代表する特産品満載の献立にしました。
6/25 (金)	星空舞ごはん 牛乳 さわらのムニエル 鹿肉とパンネのトマト煮 きのこチャウダー	【鳥取県の特産品 その②】近年、鳥取県ではジビエの活用を力を入れており、使用量は全国第2位です。また、鳥取県は国内唯一のきのこ研究専門機関がある「きのこ王国」でもあります。さわらも県内で多く水揚げされている魚です。

給食メニュー紹介 ♪ ブロッコんぶ ♪

【材料(4人分)】

- ブロッコリー・・・1/2個
- きゅうり・・・・・・1本
- 塩昆布・・・・・・大さじ1
- かつおぶし・・・・適量
- ごま油・・・・・・小さじ1

【作り方】

- ①ブロッコリーは一口大に切り、茹でた後冷ます。
 - ②きゅうりは輪切りにし、軽く塩をふっておく。
 - ③①・②と塩昆布、かつおぶし、ごま油をよく混ぜ合わせる。味がなじんだら完成！
- ※塩昆布の量は、味をみながら調節してください。



6/22の給食に登場するメニューです。ご家庭でも親子で作ってみませんか？

