

食育だより

令和5年度8・9月発行
琴浦町立学校給食センター



2学期がはじまりましたが、まだまだ暑い日が続きます。夏休み中に、生活が不規則になってしまった人はいませんか？2学期をカー杯がんばれるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、早く規則正しい生活リズムを整えましょう。

休み明けの生活をリフレッシュ!

朝ごはんが食べられない
解決法: 早起きする日を決め、その日は早く寝て、「早寝・早起き」のよいリズムをつくる。

おやつをだらだら食べる
解決法: おやつ時間を決め、お皿やコップなどで1回の量を決めて食べる。

夜おそくまで食べている
解決法: 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。

好きなものばかり食べる
解決法: いろんな食べ物が入っている給食を楽しく食べる。材料や料理の名前を先生に聞いてみる。

げんき元気にリフレッシュ!

9月12日(火)は『とっとり県民の日』給食!



とっとり県民の日は、現在の鳥取県が誕生した日を記念して、平成10年に制定されました。今年で25年目を迎えます。この日は毎年、鳥取県内全ての学校給食で、鳥取県を代表する旬の果物、梨を使った献立が提供されています。

【こんだて】
ごはん 牛乳
はまちのたつたあげ
なし入りカレーそば
夏やさいと
豆腐ちくわのみそ汁

琴浦町のとっとり県民の日給食は、町出身の給食センター若手調理員、岩垣みなみさんが考えてくださった地元食材満載の献立です!



【琴浦町産の食材】米、パステライズ牛乳、はまち、鶏肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、なす、豆腐ちくわ
【鳥取県産の食材】二十世紀梨、みそ、煮干し

岩垣みなみ 調理員さんにインタビュー!



- Q: 自己紹介をお願いします。
A: 古布庄小学校・東伯中学校出身で、現在は給食センター調理員として、町内小中学校の給食を作っています。栄養士・栄養教諭の資格を持ち、4年前の栄養教諭教育実習では、浦安小学校で学ばせていただきました。
- Q: この仕事を選んだ理由を教えてください。
A: 子どもの頃から料理が好きで、食に関わる仕事がしたいと思っていました。給食作りは大変ですが、子どもたちの成長を支えるこの仕事に、やりがいを感じています。
- Q: 小中学生のみなさんに、メッセージを!
A: 給食には、琴浦町の食材をたくさん使用しています。とっとり県民の日の給食に使っている食材にも注目して食べてみてください。