

食育だより



令和7年度10月発行
琴浦町立学校給食センター

夏の猛暑が過ぎ、少しずつ過ごしやすい季節になりました。学習や運動に積極的に取り組むために、その基礎となる食事のあり方も大切です。実りの秋を楽しみつつ、丈夫な体づくりを意識した食生活を心がけましょう。

秋を楽しむ♪お月見の行事

昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。

ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



きんぴら



かきあげ



ケーキ



2025年の十五夜は10月6日、
十三夜は11月2日です。



10月10日は「目の愛護デー」！

ビタミンAを含む食品を 意識してとろう！



鳥取県中部地区給食センター人気メニュー紹介
おうちに給食を作つてみよう



学校給食は、市や町によって献立が違うことを知っていますか。

今年度、鳥取県中部地区の栄養教諭・学校栄養職員が相談し、それぞれの市町の人気メニューを給食に取り入れることになりました。

1回目は、湯梨浜町の学校給食の人気メニュー「ピリから肉じゃが」です。給食では、辛味を抑えた白菜キムチを使って作っているので、小学生でも食べられます。ご家庭では、お好みのキムチを使って、オリジナルの「ピリから肉じゃが」を作ってみてください。



ピリから肉じゃが



材料（4人分）

豚肉	150 g
たまねぎ	150 g
にんじん	80 g
じゃがいも	280 g
つきこんにやく	100 g
白菜キムチ	100 g
冷凍さやいんげん (またはむき枝豆)	30 g
だし汁	200 ml
砂糖	大さじ1
こいくちしょうゆ	大さじ1
うすくちしょうゆ	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1

1 削り節でだしをとる。

2 たまねぎはくし形、にんじんは厚さ1cmのいちょう切り、じゃがいもは乱切りにして水にさらしておく。冷凍さやいんげんは2cm程度に切る。つきこんにやくは、下ゆでをしておく。

3 鍋にサラダ油を熱し、豚肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に入れ炒める。

4 ある程度炒めたら、つきこんにやく、だし汁を入れてあくをとりながら煮る。

5 調味料を入れ、しばらく煮込み、白菜キムチ、さやいんげんを入れて仕上げる。

甘じょっぱい肉じゃがに、キムチの辛味が加わることで、ごはんがすすみます。お好みのキムチで作つてみてください。

