



みんなで食育!!

家庭の食は子どもの教科書

家族いっしょに食事をしよう

旬の地場産物を味わおう

子どもと食体験をしよう
(料理・買い物・野菜を育てる) など

毎月19日 家族みんなで「食」について考えてみませんか?

とんとろけ飯 つくってみませんか!!

「とんとろけ」とは方言で雪のこと。
「とんとろけ飯」は炒めた豆腐の他にごぼう、にんじん、しいたけなどを入れて作る炊き込みご飯。
豆腐を炒めるときの「バリバリハリッ」という音が雷に似ていることから、この名が付けました。

【材料】4人分

- 精白米…2合
- 木綿豆腐…1/3丁
- ごま油…小さじ1/2
- 油揚げ…1/2枚(20g)
- にんじん…1/4本
- 生しいたけ…3枚
- こんにやく…20g
- 葉ねぎ…2本(20g)
- さとう…小さじ1
- こいくちしょうゆ…大さじ1
- 酒…小さじ1
- みりん…小さじ1
- 塩…少々

【作り方】

- 精白米はといでおく。
- 木綿豆腐は適当な大きさに切り、水切りしておく。
- にんじんはいちょう切り、油揚げ・生しいたけこんにやくは細切り。
- 葉ねぎは小口切りにする。
- ごま油で②と③を炒め、調味する。
- ①に⑤と、水を加えて炊く。
- 炊きあがったご飯に④をまぜ合わせる。

鳥取県の郷土料理

- 大山おこわ
- かに汁
- いただき
- あずきぞうに小豆雑煮
- いわし団子
- いぎす

毎月19日は

食育の日

「食」を通して、心も体も元気に生きる力を「育」てることを「食育」といいます。

- 食事の重要性**
食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
- 心身の健康**
心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。
- 感謝の心**
食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。
- 食品を選択する能力**
正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
- 社会性**
食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。
- 食文化**
各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

食に関する指導の目標
食に関する指導の手引き第一改訂版
(文部科学省)より



学校給食では、献立を生活した教材として、6つの食に関する指導の目標に沿った食育の取り組みを行っています。

鳥取県内の学校給食を通じた食育の取り組み事例を紹介します

とっとりけん 鳥取県 トリピー



よなごし 米子市では...

じばさんぶつ かつよう 地場産物を活用 した献立の実施や しょくかん しどう 食に関する指導を実施

よなごし 米子市では、米子市や鳥取県産の食べ物を使用し、バラエティに富んだ献立を計画したり、給食時間を中心に児童生徒へ食に関する指導を実施しています。また、給食だよりや試食会、学校保健委員会などを通して、家庭への啓発につなげています。



よなごし 米子市学校給食キャラクター
こめ太とこめ子(着ぐるみ)
来年度食育の日にも準備中



ごはん 牛乳 焼がれい
ゆめがはま 弓ヶ浜みそ汁 ごま和え

ゆり はま 湯梨浜町では...

「ゆりはま うまい DAY」

ゆり はま 湯梨浜町産のうまい(おいしい)食材を探し、湯梨浜町内の3つの給食センター(羽合学校給食センター、東郷学校給食センター、泊小学校)で統一献立を実施しています。児童生徒が、自分たちの住む湯梨浜町の風土にあった産物や食文化を知り、味わい、誇りに思えるような給食となるように努めています。



▲ごはん 牛乳 はまのちの揚げ
湯梨浜みそ汁 泊漬け和え 二十世紀梨
【湯梨浜町産の食材】
こめ 米、はまち、泊漬け、しじみ、たまねぎ、梨

「げんきになるなる教室」

羽合小学校では、児童保健委員会を中心として、食育や生活習慣について楽しく学べる「げんきになるなる教室」を実施しています。食材カードを使ったクイズや大型カルタなど、低学年から楽しく参加出来る内容で取り組んでいます。



すざい! 鳥取市

らとりし 鳥取市では...

毎月19日は「とっとりふるさと探検日」

鳥取市各地域の産物を、全市一斉に学校給食で使用し、味わう取り組みを毎月実施しています。児童生徒に、その地域の産物や風土・文化を伝えるために、掲示資料を作成し各学校へ配布します。学校内では、給食室、各教室などの掲示、校内放送等に活用しています。その他にも、学校での「食に関する指導」を実施したり、献立表や食育だよりを通じて、家庭への啓発に努めています。

だいせん 大山町では...

大山の恵み 「いただきます！」

毎月19日は、鳥取県の郷土料理や地元食材を活用した献立を提供しています。(ブロッコリーのきんぴら、とろろもずくのかき玉汁、しょうのけ飯、栗五目ごはん、どんごろけめしなど)児童生徒は、給食を通して地域の産物を知り、大山の恵みに感謝する心を育んでいます。また、学校ごとに、食育の日になんだ給食放送や食育クイズ、食に関する指導などの取り組みが行われています。



▲どんごろけめし
牛乳 さんまの塩焼き
のっぺい汁
ブロッコリーのごま和え

やず 八頭町では...

給食から発信! 心も体もかがやくやずっ子を めざして!!

夏休みに募集した【我が家の自慢料理コンクール】(八頭郡学校給食会主催)で受賞された料理を、食育の日の献立として取り入れました。八頭郡(八頭町・智頭町・若桜町)では、とっとり県民の日・食育の日・給食週間等で、共通献立の日を設け、〈八頭郡の味〉を味わってもらっています。八頭郡食育だより「すくうるらんち」を通じ、家庭へも啓発しています。



▲麦ごはん 牛乳
鶏肉のカレー風味焼き
きのこのみそ汁 いり豆腐



▲自慢料理 大賞受賞作品
鶏肉のカレー風味焼き

やずの美味しいものを みつけよう!



「やずびよんと学ぼう!食育の日」の指導風景
八頭町のマスコットキャラクター食育やずびよんとともに自分たちでできる食育について学んでいます。



ふよ 吹き寄せごはん
ぎゅうにゅう 牛乳
もさえびのから揚げ
さつま汁
ほうれんそうの炒め物