

新・公益財団法人鳥取県学校給食会ホームページ 公開!

この度、本会ホームページをリニューアルし、公開となりましたのでお知らせいたします。

「私たちについて」のページでは、組織概要、事業案内、財務状況など給食会事業を紹介しています。「貸出しサービス」のページでは、ジャンル毎に貸出し教材を掲載しております。「開発物資」のページは、行事食の成分表やこれまで本会が開発してきました物資を紹介しております。こちらの物資の取扱い状況につきましては、本会までお問い合わせください。そして、この度新たに、「食育啓発資料」のページを設け、これまで作成した食育パンフレットや食材マップ等の資料を紹介しております。このページでは、ダウンロードすることも可能ですので、是非食育指導にご活用ください。また、「給食レシピ」のページでは、今年度の調理講習会で作成したレシピとこれまで給食会だよりで紹介したレシピを掲載しております。



従来のホームページに比べ大変見やすくなっておりますので、多くの方にご覧いただき活用していただきたいと思います。 **新ホームページアドレス: <https://www.togk.or.jp>**

2月4日は立春です。春の始まりといわれますが、まだまだ風が冷たく寒い日が続きます。そして、今年は新型コロナウイルスだけでなくインフルエンザも流行しています。ウイルスは、目に見えず、手についていてもわかりません。そんなウイルスと戦うには、手洗い・うがいと毎日の生活リズムが大切です。規則正しい生活をして、健康に過ごしましょう。

かぜ予防 6か条

- ① うがい、手洗い
- ② 汗をかいたらすぐ着替える
- ③ バランスのよい食事
- ④ 部屋の換気と加湿
- ⑤ 規則正しい生活リズム
- ⑥ 人混みを避ける



しもやけ なぜなるの!?

しもやけは、寒さによって血の流れが悪くなるためにおこります。特に手や足になりやすく、赤くはれてかゆくなります。ならないための予防と、なった時の対策をご紹介します。

ならないための予防法

- 厚手の手袋やくつ下、耳あてなどをつけて、寒い空気を通さない。
- 水を使ったり、雪遊びをした後は、手や足をよく拭き、ぬれたままにしない。
- タンパク質(肉や魚など)や緑黄色野菜をとり、血の流れをよくする。
- お風呂で十分あたためる。手や足のマッサージも効果的。

なってしまったときの対策

- 温かいお湯に5~10分間つけ、水分を十分にふき取ってから、クリームなどをぬりましょう。
- しもやけがひどくなり、ただれたりしてきたら、早めに皮膚科に行きましょう。

学校給食レシピ紹介

今月号では、鳥取県立鳥取養護学校の「豚肉のカレー醤油いため」をご紹介します。

子ども達が大好きなカレー味にすることで、野菜が苦手な子も食べやすくなっています。キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎだけでなく他の野菜にアレンジしてみるのも良いかと思えます。お家にある野菜でぜひ作ってみてください。

次号では、米子市立学校給食センターのレシピを紹介予定ですのでお楽しみに!

全国学校給食週間の献立紹介

毎年1月24日~30日は『全国学校給食週間』と定められ、学校給食の意義や役割について関心を深めるための週間とされています。この期間中、地場産物を生かした献立が多くの学校で登場しましたので、ご紹介させていただきます。

【八頭町学校給食共同調理場】 【鳥取市立湖東学校給食センター】 【南部町立西伯学校給食センター】

献立: 大山小麦コッペパン
牛乳
鶏肉の梨ソース
三種のきのこのハヤシチュー
えごま入り大根サラダ



献立: 星空舞ご飯
牛乳
かぼちゃコロッケ
ふるさと探検カレースープ
チンゲンサイのソテー
豆乳ブラマンジェ



献立: 麦ごはん
牛乳
赤猪岩カレー
肉団子の赤猪岩風
再活サラダ



八頭町でとれた旬の野菜やきのこをたっぷり使ったメニューとなっています。

梨ソースには、新甘泉のピューレと晩三吉のみじん切りが入っています。いずれも八頭町産の梨を使用し、地元の食材が豊富な献立です。

毎月19日の食育の日は「とっとりふるさと探検」として、市内でとれる美味しい食べ物を学校給食の献立に取り入れています。その際、地元の生産者を取材して、栽培・収穫の様子や子ども達へのメッセージなどを動画で発信しています。この日は、ふるさと食探検で使用した食材を詰め込んだオリジナルスープにしました。

南部町に伝わる赤猪岩伝説にちなみ、町内産の猪肉をカレーと肉団子に使い、赤猪岩に見立てました。再活サラダは、二人の女神が、貝殻で作った薬で大国主を生き返らせたという伝説にちなみ、ホタテ貝とシェルマカロニを入れて「再活」をイメージしました。

NO.9 豚肉のカレー醤油いため

【材料(4人分)】

- 豚肉細切れ.....200g
- キャベツ.....120g
- もやし.....100g
- にんじん.....50g
- たまねぎ.....100g
- 油.....5g(小さじ1)
- 濃口醤油.....18g(大さじ1)
- 酒.....5g(小さじ1)
- みりん.....12g(小さじ2)
- 砂糖.....3g(小さじ1)
- カレー粉.....0.5g(小さじ1/4弱)



【ポイント】
カレー味で、肉と一緒に野菜もしっかりと食べることができ、ごはんもすすみます。

【作り方】

- ① キャベツは一口大に切り、人参、玉ねぎは薄切りにする。
- ② フライパンに油を引き、豚肉を炒め、色が変わったら野菜を加える。
- ③ 野菜がすこししんなりしたら、酒とみりんを加え、炒める。
- ④ 最後に濃口醤油、砂糖、カレー粉を加えさっと炒め香りを出す。

協力: 鳥取県学校栄養士協議会
鳥取県立鳥取養護学校