

# 鳥取県

## 学校給食会だより



令和5年5月10日

HPアドレス: <https://www.togk.or.jp>

### 5月号 (No.259)

(公財)鳥取県学校給食会

鳥取市安長字前内387-1

(TEL) 0857-23-7084

(FAX) 0857-27-8040

E-mail: kenkyu@togk.or.jp

新年度が始まってひと月が過ぎました。新一年生は、給食準備にも慣れてきた頃でしょうか。5月は比較的過ごしやすい気候ですが、これからだんだんと気温が高くなり、食中毒の発生しやすい季節となります。本格的な夏が到来する前に、バランスの良い食事と規則正しい生活リズムを心がけ、暑さに強い身体を作っていきましょう。また、手洗いをしっかり行い、毎日きれいなハンカチやタオルを持って登校するようにしましょう。

#### 給食当番みじたく Point

- ★つめ……のびている人は短く切りましょう
- ★白衣……きれいな白衣を身につけましょう
- ★ぼうし……かみの毛が出ないようにかぶりましょう
- ★マスク……口と鼻がかくれるようにつけましょう
- ★ハンカチ……毎日きれいなハンカチを持ってきましょう
- ★手洗い……給食当番の前には、石けんで手を洗きましょう



## 学校給食レシピ紹介

今月号では、湯梨浜町立学校給食センターの「タンドリーチキン」をご紹介します。

タンドリーチキンは鶏肉をヨーグルト、カレー粉などに漬け込み焼いた料理です。今回紹介するレシピは、ヨーグルトの代わりにマヨネーズを使用されています。学校給食では、卵不使用のマヨネーズを使用されておられるそうです。とてもおいしく、ご飯がすすむ人気のおかげです。次号では、大山学校給食センターのレシピを紹介予定ですので楽しみに！



### 味覚について



舌の表面には、味蕾(みらい)と呼ばれる味覚を感じるセンサーがあります。この味蕾が、上記の5つの味を感じて発達していきます。そして、いろいろな種類の食材や様々な味を経験することで育ち定着していきます。子どもの頃に、いろいろな食材を経験し、本物のだしの美味しさを知ることが大切といえます。

また、無理なく料理のレパートリーを増やすコツは、いつものレシピを違う食材で作ってみる事です。例えば、肉じゃがを作るなら、じゃがいもの代わりにかぼちゃ、牛肉の代わりに豚肉、玉ねぎを長ネギというように使う食材を変えてみるだけで、料理の手間を増やさずにいろいろな食材を使用することが出来ます。

うま味・苦味・酸味・塩味・甘味の基本の味をしっかり感じ、味覚を育てたいものです。

#### だしのとり方

##### 【材料】

水……………600cc

昆布……………6g(6cm×10cm)

かつお節……18g



##### 【作り方】

① 鍋に水と昆布を入れて30分～1時間ほど置く

② 鍋を中火にかけ、沸とうする直前に昆布を取り出す

③ 鍋の煮汁が沸とうしたら火を止め、かつお節を入れて1～2分置く

④ ザルの上にキッチンペーパー(布巾)を敷き、こす

## NO.12 タンドリーチキン

### 【材料(4人分)】

鶏もも肉……280g(70g/切)

たまねぎ……17g

にんにく……3g

濃口しょうゆ……5g(小さじ1弱)

マヨネーズ……12g

A 塩……1g(小さじ1/6)

カレー粉……2.5g(小さじ1/4)



### 【ポイント】

ピリッと辛いのがお好みの方は、カレー粉にコショウを少し足してください。にんにくはすりおろした市販のチューブでもおいしく出来上がります。

### 【作り方】

① たまねぎとにんにくをみじん切りにし、Aの調味料と合わせる。

② 鶏肉を70gの大きさにカットし、①の調味料に漬け込む。

③ フライパンで両面をこんがり焼き、焼き色がついたら蓋をして弱火で中までしっかりと火を通す。鶏肉に火が通ったら、蓋をとり強火でさつからめる。



協力:鳥取県学校栄養士協議会  
湯梨浜町立学校給食センター

## これって野菜なの?果物なの?

「いちご」って野菜ですか?果物ですか?あなたはどのように答えますか。いろいろな分類が展開されているようですが、日本国内において「いちご」は分類上「野菜」とされているようです。

野菜と果物の明確な基準が無いものの、ひとつの目安とされているのが、農林水産省と全国農業協同組合連合会(JA)の見解です。ここでは、農林水産省の見解をご紹介します。

生産・流通分野における野菜とは、「田畑で栽培され、副食物であること。加工を前提としないもの。草本性であること。」とされています。この定義でいけば、いちご・メロン・すいか等は「野菜」ということになります。しかし、どうしても一般的には果物として扱われるため、農林水産省では「果実的野菜」と呼ばれるそうです。生産や流通ルート上では、あくまで「野菜」扱いとなります。

根菜類	だいこん、にんじん、ばれいしょ、さといも、かぶ、ごぼう、れんこん、やまのいも
葉茎菜類	はくさい、キャベツ、ほうれんそう、レタス、ねぎ、たまねぎ、こまつな、ちんげんさい、ふき、みつば、しゅんぎく、みずな、セロリー、アスパラガス、カリフラワー、ブロッコリー、にら、にんにく
果菜類	きゅうり、なす、トマト、ピーマン、かぼちゃ、スイートコーン、さやいんげん、さやえんどう、グリーンピース、そらまめ、えだまめ
香辛野菜	しょうが
果実的野菜	いちご、メロン、すいか