

鳥取県

学校給食会だより



12月号(No.289)

(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

令和7年12月10日

HPアドレス:<https://www.togk.or.jp>

“お米を使った”朝食献立コンクール開催

11月29日(土) 倉吉市の伯耆しあわせの郷にて、令和7年度“お米を使った”朝食献立コンクールを開催しました。このコンクールは、毎年、応募対象者を鳥取県内の小中学校の児童・生徒とし、栄養バランスや朝食にふさわしい献立であることなどの条件をおいて、夏休みの期間に参加募集を行っています。本年は、昨年を上回る181組もの応募をいただき、その中から書類審査を経て選考された6組がコンクールの献立調理審査へ出場となりました。

今回選考された6組は、東部の鳥取市から西部の米子市・境港市まで様々な地域から出場してくださいました。開会式がはじまるまではどのペアも緊張した表情でしたが、いざ調理審査がはじまると慣れた手つきで調理にかかり、しだいに笑顔も見えてきて、声を掛け合い、協力しながら楽しそうに調理台に向かっていました。70分間の調理時間をフルに使って出来上がった料理を試食した審査員からは「どの献立も大変すばらしく、どのペアにも最優秀賞をあげたい」とのコメントの通り、どの献立も秀逸な作品で甲乙つけがたい出来栄えでした。参加者からも「本当に楽しかったです。いい思い出の一ページになりました。」「このような機会をいただき、ごはんを作ってくれる人や生産者さんへの感謝、食の大切さなどを感じることができて良かったと思います。」などの感想をいただきました。

参加者からの意見やメッセージをもとに、来年度もよりよいコンクールが実施できるよう努めていきたいと思います。参加していただいた皆様、審査員としてご出席いただいた皆様、コンクール開催や募集で係わってくださった皆様、ご協力ありがとうございました。



最優秀

【鳥取の栄養満点朝ご飯】

トマトの炊きこみご飯・白葱とあげの味噌汁
出汁巻き卵・とうふちくわとひじきの煮物
ブロッコリーと長芋のベーコン炒め
梨とヨーグルト ブルーベリージャムかけ

今年の冬至は12月22日

冬至とは、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日のことです。この日を境に少しづつ日が長くなっていくことから、「一陽來復」(冬が終わり春になること)とも呼ばれています。昔の人は太陽の力が弱ると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日にかぼちゃやあずきを食べて力をつけ、柚子湯で身を清めて幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

幸運を呼び込む食べ物



のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。

れんこん

ぎんなん

きんかん

にんじん

かんてん

かぼちゃ(なんきん)



インフルエンザ＆新型コロナウイルスを予防しよう

11月末ごろから鳥取県内でもインフルエンザによる患者が急増し、県内全域にインフルエンザ警報が発令されました。今後、さらに流行が拡大するおそれがあるため、手洗い、うがい、換気等の感染予防に努める必要があります。次のことに注意し一人一人が感染予防に努めましょう。

マスクを着用する

医療機関を受診する時や公共交通機関を利用するときなど、人ごみに出かける際にはマスクを着用しましょう。



適切な温度管理と換気をする

室内では空気の出入り口を2カ所作り、空気が流れるように換気を行いましょう。冬場では、室温は18度以上、湿度50～60%の保持に努めましょう。

こまめに手洗いをする

食事の前、帰宅時など、こまめに手洗いを行い、手についたウイルスを洗い流しましょう。薬用石けんや手指消毒液は、感染予防に有効です。

栄養と睡眠を十分にとる

1日3食規則正しく食べ、栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。適度な運動をして体力をつけ、十分な睡眠で疲れを残さないようにしましょう。

世界のクリスマス

今年も残すところ1ヶ月となりました。12月はクリスマスに大晦日、1月になるとお正月にお餅つきなど楽しく美味しい行事がたくさん待っています。その中でも、みなさんが楽しみにしている行事のひとつ「クリスマス」についてお話をさせていただきます。

クリスマスといえば、日本ではデコレーションケーキが一般的ですが、世界ではそれぞれの国の伝統的なデザートを食べることが多いようです。クリスマスのお菓子を通して各国の伝統に触れてみるのも楽しいですよ。



エグロフ

王冠のような形をしています。フランスの伝統菓子でクリスマスや結婚式などお祝いの時に食べられます。



シュトーレン

バターをふんだんに使った生地にドライフルーツやナッツを練りこみ、表面には砂糖をまぶしたドイツのお菓子です。

ミンスパイ

ミンスマートと呼ばれる刻んだドライフルーツ等が入ったイギリスの伝統菓子です。



ジンジャーフレッドマンクッキー

生地に生姜やシナモンなどのスパイスを加えたヨーロッパ・欧米のクリスマスに欠かせないお菓子のひとつです。



フッシュ・ド・ノエル

フランス語で「クリスマスの丸太(薪)」を意味しています。ロールケーキにチョコクリームを塗って丸太に見立てています。



エッグノック

北米ではクリスマスや新年のお祝いに欠かせない牛乳と卵と砂糖を混ぜた甘いドリンクです。