

鳥取県

学校給食会だより



令和8年1月15日

HPアドレス:<https://www.togk.or.jp>

1月号(No.290)

(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



新年あけましておめでとうございます。旧年は、本会に対しまして格別の御支援と御厚情を賜りましたこと心から感謝申し上げます。

さて、ここ数年の収まらない物価高騰に加え、昨年は「令和の米騒動」が私たちの生活をはじめ学校給食に大きな影響を与え、各調理現場の皆様方には大変なご苦労を強いることになったと思います。

2026年は、60年に一度の「丙午(ひのえうま)」の年であり、「火の性質を持ち、情熱的でエネルギーに満ちた活気ある年になる」と言われます。学校給食を支える方々と助け合いながら、これまで以上に活動的な年にしていきたいと思います。

本年も職員一丸となって食育支援事業に取り組んでいきますので、引き続きよろしくお願ひ申し上げます。

◆お雑煮◆

歳神様に備えた餅の御利益を頂戴するために作った料理が「雑煮」です。雑煮は地方色豊かな料理で、大きく分けて白味噌仕立ての関西風と醤油仕立て（すまし仕立て）の関東風があります。餅の形も関西では丸餅、関東では切り餅（のし餅、角餅）が一般的です。



【鳥取市】



【米子市】



【岩手県盛岡市】

鳥取県東部地域の雑煮は、小豆の煮汁に柔らかく煮た丸餅が入ったものです。鳥取県西部の米子市では、醤油ベースの汁に、かもじ海苔をたっぷりと入れたものです。岩手県盛岡市の雑煮は、醤油ベースの汁に大根やネギなどの野菜をたっぷりと入れて、いくらをトッピングし角餅を入れた雑煮となっています。

この他にも全国には特色ある雑煮があり、また家庭によっても様々なので調べてみるとおもしろいですよ。

野菜で体のしんから温まろう

寒いこの季節には、服をたくさん着込むよりも、しっかりとした食事をとって体の中から温めるのが一番です。食べ物そのものに体を温める成分が含まれている野菜を紹介します。

にんにく
疲劳回復や胃腸の働きを助ける役割があります。特に豚肉と一緒に食べるとより効果的です。

しょうが
昔から生姜湯などにして飲まれてきました。加熱するとよりさらに体が温まります。

ねぎ
ネギに含まれるおい成分には殺菌効果があり風邪予防に役立ちます。

学校給食レシピ紹介

NO.31

かぶのゆず香あえ



【材料(4人分)】

かぶ ······ 250g
人参 ······ 20g
小松菜 ······ 50g
ゆず ······ 1.5g
刻み昆布 ······ 1.5g
ゆず果汁 ······ 3.5g
薄口しょうゆ ······ 8g
みりん ······ 0.8g
めんつゆ(2倍濃縮) ······ 5g

【ポイント】

さわやかなゆずの酸味、昆布の旨味がかぶにしみこんで、ごはんがすすむ一品です。かぶを大根や白菜にアレンジしてもおいしくいただけます。

【作り方】

- ① かぶは厚さ5mmのいちょう切り、人参は短冊切り、小松菜は1cm切りにする。
- ② ゆずは果皮をみじん切りにし、果汁は絞る。
- ③ ①の野菜をさっと茹でた後、冷まして水分を切る。
- ④ ②のゆずと調味料を混ぜ合わせ、茹でた野菜と和える。

鳥取県学校栄養士協議会提供

1月6日午前10時18分に島根県東部を震源とする地震が発生し、鳥取県内では最大震度5強を観測しました。被害にあられた方、避難を余儀なくされた方々には心からお見舞い申し上げます。

今回は、全国の栄養教諭・学校栄養職員が専門職ならではのこだわりをもって開発された美味しい非常食をご紹介します。この商品は、災害によりライフラインが途絶えた時でも常温で食べることができます。

全学栄の救給シリーズは、鳥取県内の学校給食センター、保育所等で備蓄食材として活用していただいております。原材料は国産にこだわり、アレルギー特定原材料等28品目すべて不使用となっています。

【全学栄 救給シリーズ】



牛乳・乳製品を使用せず
に、おいしい味付けです。



ごはんと具が入
っており常温で
も美味しく食べ
られます。



スプーンで
くって食べら
れるよう、ス
ープにとろみ
がついていま
す。



たんぱく質がと
れる食べごたえの
ある「白身魚ボ
ール」入りです。



ごはんと具が入
っており常温で
も美味しく食べ
られます。

冬に旬を迎えたかぶの根には、ビタミンC、葉は緑黄色野菜に分類されカルシウムや鉄分などが豊富に含まれています。葉の部分には、骨や歯を強化するカルシウムや、貧血予防に有効な鉄分が多く、かぶの根と葉には異なる栄養素が多く含まれています。

おいしいかぶの選び方は、根の表面にハリツヤがあり、傷がないもの、葉の部分が鮮やかな緑色でシャキッとしているものが良品です。

ゆずは乾燥が苦手なので、紙類に包んでからさらにラップに包み野菜室で保存しましょう。乾燥すると香りが抜けてしまいます。

旬を迎えたかぶとゆずを使った「かぶのゆず香あえ」ぜひご家庭で作ってみてください。