

# 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](mailto:kenkyu@togk.or.jp)



### 新年のご挨拶

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勞を強いることになったと思います。

2026年は、60年に1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、これまでに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い申し上げます。

### 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。



【岩手県盛岡市】



【鳥取市】



【米子市】

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も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**  
疲労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。加熱すると生よりさらに体が温まります。



**ねぎ**  
ネギに含まれるに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分に鳥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。被害にあわれた方、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、おいしい味付けです。



ごはんとい具が入っており常温でも美味しく食べられます。



スプーンです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。



ごはんとい具が入っており常温でも美味しく食べられます。