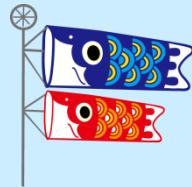


# 鳥取県

## 学校給食会だより



5月号 (No.175)

(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

平成28年5月23日 文責：佐竹香寿代  
HPアドレス：http://www.togk.or.jp

### 鳥取県学校給食会取扱食材 ～県産食材～

本会の取扱物資の中で、鳥取県産の旬の人気食材をご紹介します。

#### さわら(さごし)

- 取扱者：大幸株式会社
- 品目/規格：さごし切身 40/50/60g
- みりん干し 40/50g
  - さわら照焼き 40/50g
  - さわら西京焼 40/50g
  - 胡麻味噌焼き 40/50g
  - 葱味噌焼き 40/50g
  - 塩麴焼き 40/50g

主に境港漁港で水揚げされたさわら(さごし)です。焼物、煮付け、揚げ物等と使用用途も多く、味のバリエーションも豊富です。

#### 鳥取県産イカ

- 取扱者：大幸株式会社
- 品目/規格：イカ短冊 1kg
- イカリングフライ 20/30g
  - イカメンチカツ 50g/60g
  - 生イカリング 1kg

主に境港漁港で取れた「するめいか」を加工し、和・洋・中の調理に幅広く活用していただいております。短冊、輪切り、加工品の取扱いをしておりますので、ぜひご利用ください。

#### 県産たけのこ

取扱者：有限会社サンパック

規格：1kg (ホール・乱切り・千切り・短冊水煮)

学校給食で人気の高い鳥取県産！今年も旬を向かえ、生産者の方々のご協力の下、原料の確保ができました。年間を通して活用率が非常に高く、缶で保管することで端境期での対応も可能となりました。さまざまな調理方法に合わせて4規格の水煮加工を行っています。

#### らっきょう

取扱者：JA内外流通課/野菜畑のシンデレラ

規格：1kg

刻みと粒の取扱いをしていますが、今年度は刻みらっきょうの原料確保が6月頃になる為、2学期からの取扱いとなります。らっきょうは、ソース・ドレッシング等に活用され給食でも人気の食材です。

#### アスパラ

取扱者：株式会社松下食品

規格：1kg

主に鳥取市、八頭町産の原料を確保しています。米子市の株式会社松下食品にて冷凍加工を行い、約3cmにカットしています。これから旬を迎える食材をぜひ活用ください。

#### 鳥取県産わかめ

取扱者：株式会社中村商店

規格：500g

鳥取市酒津漁港で水揚げされた天然わかめです。わかめは豊富な栄養素を含んでおり、使用用途も幅広く、主に汁物、和え物等に活用していただいております。年間を通して活用率が高く、大人気の食材です。

### 災害発生に備えて・・・

4月14日、熊本県を震源とする最大震度7の大変強い地震が発生しました。その後も熊本県・大分県などでは活発な地震が続いております。このような災害発生時には、食品や日用品等の供給が必要となりますが、調達・供給が困難になった時に備えて、準備しておくことも大切です。

本会におきましては、災害時の物資供給等に関する協定書を鳥取県、鳥取市と締結しております。

鳥取県：平成21年8月26日締結 「災害時における生活関連物資の調達に関する協定」

災害時に物資調達を迅速に実施するため、食料品の調達及び運搬

(缶詰、デザート類、調理加工品、乾パン等)を担当する。

鳥取市：平成25年6月1日締結 「学校給食自粛中止時における簡易給食用食品の備蓄に関する協定」

学校給食自粛中止時に備え、指定の簡易給食用物資を備蓄し供給する。

災害時給食用非常食として(公社)全国学校栄養士協議会が開発された「救給カレー」をご紹介します。この「救給カレー」は全国の栄養教諭、学校栄養職員が非常事態に備えて考案したもので、アレルギー特定原材料等27品目を使用せず、成長期の子どもの栄養バランスを考えたカレーライスとなっています。また、ごはんが入っており、温めずにそのまま食べられ、スプーン付きで容器も食器として活用できるように工夫されています。



【内容量】  
150g/40袋  
250g/30袋

【賞味期限】  
3年

【保存方法】  
直射日光や高温多湿を避け常温で保存

実際に、救給カレーを「食べる」体験をしておくことも、災害時における備えの一歩になると思います。

また、災害発生時以外にも、調理施設の不具合により調理が行えない場合や、台風等で給食中止していたが急遽再開することになり食材の調達が困難な場合など、様々な不測の事態にも非常食を備えておくこともひとつの方法です。

### よく噛んで食べていますか？

6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせから、「虫歯予防の日」とし、毎年6月4日から10日までの1週間を「歯と口の健康週間」とされています。

食べ物をよく噛み、舌(口の中)で味わって食べることは食事の大きな楽しみです。また、よく噛んで食べることは、口や歯の健康に役立ち、次のようないろいろな良い効果もあります！

<p><b>むし歯を防ぐ</b></p> <p>噛むことで、だ液がたくさん出ます。だ液は付着した食べかすを落とし、むし菌の働きを抑えてくれるので、むし歯を防ぐことができます。</p>	<p><b>消化・吸収をよくする</b></p> <p>よく噛むと口の中で食べ物はとても細かくなります。そうすると、だ液とよく混ぜ合わさり、飲み込みやすく消化しやすくなります。</p>	<p><b>肥満を予防する</b></p> <p>よく噛むと脳の「まんぷく中枢」という神経に刺激が伝わります。刺激が伝わることで食べすぎを防ぎ、肥満予防になります。</p>
<p><b>脳を活発にして、記憶力UP</b></p> <p>よく噛むことで、顔の筋肉が動き、顔のまわりの血管や神経が刺激され脳の働きが活発になります。そうすると集中力や記憶力が高まるといわれています。</p>	<p><b>味覚が成長する</b></p> <p>よく噛んで食べることで、その料理や食材の美味しさがわかります。ゆっくりと味わって食べることで、味覚(食べ物の味を感じる力)は成長していきます。</p>	<p><b>☆噛みごたえのある食べ物☆</b></p> <p>1口30回を目安に、よく噛んで食べるよう心がけましょう。</p>

