

# 鳥取県

## 学校給食会だより

令和4年6月24日 文責:佐竹香寿代  
HPアドレス: <http://www.togk.or.jp>

### 6月号(No.248)

(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4年度第1回理事会及び定時評議員会の開催について

去る6月6日(月)、22日(水)本会会議室において、第1回理事会及び定時評議員会を開催いたしました。この度は、令和3年度の事業報告並びに決算報告を行い、全議案について慎重審議をいただき、ご承認いただきました。

令和3年度もコロナウィルスの影響を多大に受けた1年ではありましたが、前年度に開催を見送った『“お米を使った”朝食献立コンクール』をはじめ、『地場産物を活用した学校給食調理講習会』などの学校給食普及・充実、食育支援事業を開催することができました。

今後も、コロナ禍のなか各種事業の中止や延期を余儀なくされることがあるとは思いますが、ウィズコロナの時代をどのように過ごしていくか模索しながら、職員一同取り組んでいきたいと思っております。

### 6月は「食育月間」です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と「食育推進基本計画」に定められています。食は生きるうえでの基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

「食育」と聞くと特別なことのように思われるかもしれませんが、何気なく行っている日々の事柄も十分な食育です。お箸の持ち方や、よく噛んで食べること、食事の前に手洗いをするなど、家庭でできることから始めてみましょう。

#### 食事のマナー

「いただきます」は「命をいただく」という意味もこめられた食事のあいさつです。食事の時間を感じるあいさつですので、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを大切にしましょう。

#### 食事のお手伝い

お手伝いをするこで、家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。自分にできるお手伝いを見つけ実践してみましょう。

#### Lets'クッキング!!

- 料理を通してコミュニケーションを育みましょう。
- 「料理をする=包丁を使う」ということではありません。包丁を使わなくてもできる簡単なサラダがおすすすめです!
- ★ちぎる・・・レタスやキャベツを手でちぎる
- ★洗う・ゆでる・・・野菜を洗う、食材を鍋に入れる
- ★もむ・・・野菜とごま油・塩少々をビニール袋に入れてもむ
- ★まぜる・・・調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る

## 学校給食レシピ紹介



今月号より、県内の学校給食センター及び共同調理場で提供されている学校給食レシピをご紹介します。

第1号は、朝の情報番組をはじめ、いくつかのテレビ番組等で紹介されました倉吉市立学校給食センターで人気の「スタミナ納豆」です。

コロナ禍の今、自宅で過ごす時間が増えていることと思いますので、おうちの人と一緒に作ってみてはどうでしょうか。

次号では、会見学校給食センターのレシピを紹介予定ですので、お楽しみに!



## 食中毒に注意しよう!

梅雨を迎え、高温多湿となるこの時期は、細菌が原因となる食中毒が増える季節でもあります。新型コロナウイルス感染症だけでなく、日頃から食中毒予防をしっかりと行いましょう。

### 食中毒を防ぐ3つのポイント

① 菌をつけない  
⇒手洗い

食事前やトイレの後、調理するときなどは必ず石けんで手を洗いましょう。清潔な調理器具を使うことも大切です。

② 菌を増やさない  
⇒食品の取扱い

野菜や肉・魚などは新鮮なものを選び、購入後は早めに食べましょう。常温のまま放置すると菌がどんどん増えてしまいます。

③ 菌をやっつける  
⇒十分な加熱

食中毒の多くは、加熱をしっかりとすれば防ぐことができます。食品の中心部が75℃以上で1分間の加熱を目安にしましょう。

梅雨時期は、雨が降り傘をさす日が増えます。傘をさすことで視野が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、路面は雨で滑りやすくなりますので、通学、下校時は十分に注意してください。そして、梅雨は蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行い、体調を崩さないように気をつけましょう。

## スタミナ納豆

### 【材料(4人分)】

鶏ミンチ	…120g
にんにく	…5g(1/2かけ)
しょうが	…5g(1/2かけ)
濃口醤油	…2.5g(小さじ1/2弱)
酒	…4g(小さじ1弱)
ごま油	…3g(小さじ1弱)
ひきわり納豆	…100g
青ねぎ	…20g
濃口醤油	…8g(大さじ1/2弱)
三温糖	…2.5g(小さじ1弱)
みりん	…6g(小さじ1)
ごま油	…1.5g(小さじ1/2弱)
タバスコ	…少々



【ポイント】  
タバスコがいいアクセントになるので、少し入れすぎたかな?くらい入れても大丈夫です。

### 【作り方】

- ① フライパンを熱し、ごま油を入れみじん切りにしたにんにくとしょうがを炒める。
- ② 香りが出てきたら鶏ミンチを加え、濃口醤油と酒を振り入れてポロポロになるまで炒める。
- ③ 鶏ミンチに火が通ったら、バットなどに広げて冷ます。
- ④ よく混ぜておいたひきわり納豆に、濃口醤油、三温糖、みりん、ごま油を加えて混ぜる。
- ⑤ ④に冷めた鶏ミンチと刻んだ青ねぎを加え、最後にタバスコを落として混ぜあわせる。

協力:鳥取県学校栄養士協議会  
倉吉市立学校給食センター