

鳥取県

学校給食会だより



令和3年12月10日 文責:佐竹香寿代
HPアドレス: <http://www.togk.or.jp>

12月号 (No.242)

(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

地場産物を活用した学校給食調理講習会の開催について

去る11月11日(木)琴浦町まなびタウンとうはくにて、地場産物を活用した学校給食調理講習会を開催いたしました。この講習会は、鳥取県教育委員会の受託事業で、栄養教諭、学校栄養職員を対象に毎年開催し今年で12回目となりました。この度も昨年に引き続き、コロナウイルス感染防止対策の観点から、参加者を制限し6名の方にご参加いただいたの開催となりました。



今年「鳥取の郷土料理」をテーマに、鳥取大学連合農学研究科山中珠美氏を講師に迎え、「どんどろけ飯・羅漢和え・はたはたの南蛮漬け」の3品の調理実習を行いました。「どんどろけ飯」は主に東部～中部地域に伝わる郷土料理で、豆腐や地元野菜、鶏肉を使用した炊き込みご飯です。既に学校給食でも実施されているセンターもあり、比較的馴染みのあるメニューかと思えます。実際に調理をする際には、こんにゃくやごぼう等の下準備や、豆腐を事前に炒めるなどの調理ポイントも教えていただきました。「羅漢和え」は、西部に伝わる郷土料理で、油揚げと大根や人参などの根菜類を酢などの調味料で炒めたものです。羅漢様に備える食事という意味から「精進料理」としてふるまわれていたと言われているそうです。3品目の「はたはた」は、鳥取県民には身近な魚であると思えます。漁獲量は全国第一位であり、山陰沖でとれる「はたはた」は、脂がのって「とろはた」といわれるそうです。本講習会に参加された先生方からは、郷土料理の歴史背景や風土に基づいた食文化について講師の先生よりお話しいただき、とても参考になったと大変嬉しいご感想をいただきました。

この度の講習会の内容を基に郷土料理に関する食育資料を作成予定ですので、ぜひご活用いただきたいと思えます。

うがい・手洗いをしよう！

感染症の多くは、うがい・手洗いをしっかりすることで防ぐことができます。外から帰ったら、しっかりうがい・手洗いをしましょう！

口に水を含み、ブクブクうがいをし、水を吐きだします



口に水を含み、そのまま顔を天井に向けます



「ガラガラ」と音をたてうがいをします。



水をはき出します



「お米を使った」朝食献立コンクールの開催について

12月4日(土)倉吉市の伯耆しあわせの郷にて標記コンクールを開催しました。昨年はコロナウイルス感染拡大のため二次審査を開催することができませんでしたが、今年は応募総数169作品の中から選ばれた5組の参加者を迎え開催することができました。二次審査の出場者は、小学生ペア、中学生ペア、親子ペアとさまざまでしたが、5人の審査員が見守るなか70分間に4人前を調理しました。この日を迎えるまでに、自宅で何度も練習をした人もいれば、自宅がIHのため、二次審査の会場に類似したガス調理の会場を借りて練習してきたというペアもあり、本コンクールへの意気込みの強さを感じました。



参加者からは、「慣れない会場で戸惑いながらもペアで協力して楽しくできた」という声が多く聞かれました。また、コンクール終了後には、たくさんの景品を抱えて、「来年も参加したい」と笑顔で言っただき非常に嬉しく思いました。



最優秀賞 家でとれた野菜をたくさん使った朝ごはん








【献立】

白ごはん・芋づると油揚げの煮浸し・ニラの卵焼き
なすびとピーマンのみそいため
チーズ焼きトマト・白ネギとほうれん草のみそ汁
ハタハタのみりん干し焼き・枝豆・パイナップル

境港市立第一中学校 2年 中谷颯花さん 2年 田崎優羽さん

冬の味覚を味わおう！12月が旬の魚・野菜・果物

12月になり一段と寒さが身に染みるようになりました。朝晩は冷え込みが厳しくなり、湿度が低く乾燥するうえに、忙しい時期でもあるため体調を崩しやすくなっています。12月が旬の食材は、体づくりを助けてくれる食材が多くあります。疲労回復にも役立つため、旬の食材をできるだけ食卓に取り入れてみましょう。

<p>たら スーパーでは1年中みかける魚ですが、寒くなればなるほど旬を迎えます。脂質が少なくタンパク質が多い魚です。</p> 	<p>小松菜 一年中みかける野菜ですが旬は冬です。耐寒性があり、霜にあたることで甘味がアップし美味しさも増します。カルシウムはほうれん草の3倍以上含まれていると言われています。</p> 	<p>みかん 冬の果実の代表ともいえるみかんです！ビタミンCが豊富で、風邪予防や美肌効果などに期待できます。</p> 
<p>あんこう あんこうは骨以外すべて食べられ、栄養がたっぷり含まれる魚です。身の部分は脂質が少なく、ビタミンなどが含まれています。</p> 	<p>芽キャベツ キャベツを小さくしたような見た目ですが、キャベツとは異なり、11～3月の冬に旬を迎えます。風邪予防に期待できるビタミンCは、キャベツよりも豊富です。</p> 	<p>ゆず みかんと一緒に柑橘類ですが、そのまま食べるより、皮や果汁を料理やお菓子、ドリンクなどの風味付けとして使ってみましょう。</p> 