

鳥取県

学校給食会だより



令和4年7月20日 文責:佐竹香寿代
HPアドレス: <http://www.togk.or.jp>

7月号 (No.249)

(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

鳥取県産小麦について

鳥取県産小麦は、県西部の大山山麓で2010年より栽培がスタートしました。本会は2013年より取扱いを開始し、今日まで学校給食用パンの供給を行ってきました。

2014年には、収穫期の雨天の影響により収穫量が激減したこともありましたが、現在では生産地域も広がり、県内の多くの学校給食センターで鳥取県産小麦を使用した学校給食用パンの供給を行っております。県西部の大山山麓と西伯郡南部町、伯耆町、大山町、米子市、日吉津村、県中部では倉吉市、琴浦町などの農家が携わり生産されておられます。

小麦は粒の外側ほどタンパク質やミネラルなどが多く含まれていますが、一般の小麦では削り取ってしまうことが多いようです。しかし、鳥取県産小麦は栄養価を考慮して外皮を残しているのが特徴です。

さて、2022年産の小麦の収穫時期となりました!今年度産の小麦につきましては、近日中にお知らせさせていただきます。



夏休み中も丈夫な骨を作ろう

夏休みに入り給食がなくなると、急に牛乳を飲む機会が減る人が多いのではないのでしょうか。牛乳には、骨や歯を作る成分であるカルシウムが多く含まれています。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病になるリスクが高まります。夏休み期間中の食事を意識してカルシウムをとるようにしてみてください。

<p>カルシウムの多い食べ物 ヨーグルト・牛乳・チーズ・小松菜・小魚</p>	<p>カルシウムの吸収を促進するビタミンDの多い食べ物</p> <p>いわし・さんまなどの魚類・木くらげ・しいたけ</p>
<p>骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンKの多い食べ物</p> <p>モロヘイヤ・納豆・ほうれん草</p>	

牛乳が苦手な人は・・・

そのまま飲むのではなく、料理やお菓子に使うのがお勧めです。

例えば、グラタンやホワイトシチュー、ポタージュスープなどにすると牛乳の味が和らぐので食しやすいと思います。また、バナナやイチゴなどのフルーツと合わせてスムージーにしたり、ココアや紅茶などの飲み物に加えるのもお勧めです。また、牛乳・乳製品のアレルギーの人は、カルシウムの多い小松菜や青菜などをとるよう心がけてはどうでしょうか。

学校給食レシピ紹介

今月号では、会見学校給食センターの「切り干し大根のソース炒め」をご紹介します。

切り干し大根は、学校給食ではよくご使用いただいておりますが、みなさんの給食センターでは、どのような献立で登場していますか?

このレシピは、どこかなつかしく、ごはんがすすむ焼きそば味の切り干し大根となっています。是非、家庭でも作ってみてください。

次号では、鳥取市立青谷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!

NO.2 切り干し大根のソース炒め

【材料(4~5人分)】

- 豚肉小間切れ …60g
- にんじん …1/3本(30g)
- 切干大根 …20g
- たまねぎ …2/3個(120g)
- ピーマン …1個(30g)
- 中華顆粒だし …小さじ1弱(1.8g)
- お好み焼きソース …大さじ1(18g)
- ウスターソース …小さじ1(5g)
- さとう …小さじ1/3(1g)
- 青のり粉 …好みの量
- サラダ油 …小さじ1/2(2g)

【作り方】

- ① にんじん・ピーマンはせん切り、たまねぎはうす切りにする。切干大根は水に漬けて10分ほど戻して、水気をしぼっておく。
- ② フライパンにサラダ油をひいて熱し、豚肉を炒める。
- ③ にんじん、切干大根、たまねぎを順番に炒め、Aの調味料で味付けする。
- ④ ピーマンを加えてさっと炒め、仕上げに青のりをふる。

【ポイント】

- ・野菜は、焼きそばによく入れる野菜は、たいてい合います。お好みでお選びください。(キャベツ、もやし、にらなど)
- ・野菜のいため加減や味付けは、お好みで加減してください。



協力:鳥取県学校栄養士協議会
会見学校給食センター

夏バテしていませんか!?

今年は、梅雨の時期が短く、暑い夏が急にやってきましたが夏バテしていませんか?近年では、最高気温が35度を超える猛暑日が続く、ゲリラ豪雨が起ることが増え、過ごしにくくなっています。体温を調節するだけでも体力を消耗するので、体調管理をしっかり行い、楽しい夏休みを迎えましょう。

夏バテとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。主な症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲低下、下痢、便秘などです。暑い夏を乗りきるために夏バテ対策を行いましょう。

<p>こまめに水分補給をしよう</p> <p>のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>主食・主菜・副菜・汁物をバランスよく食べましょう</p>	<p>温かい食べ物を食べよう</p> <p>暑いからと冷たいものばかりでなく温かいものを食べましょう</p>
<p>しっかり睡眠をとりましょう</p> <p>睡眠は体力回復に効果的です!夜ふかしをせず、十分な睡眠をとりましょう</p>	<p>軽い運動や入浴で汗をかこう</p> <p>体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。</p>	