

鳥取県

学校給食会だより



令和4年8月5日

HPアドレス: <http://www.togk.or.jp>

8月号 (No.250)

(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

鳥取県産トマトの加工について

今年も鳥取県産トマトの収穫時期となりました。倉吉市関金、三朝町で収穫されたトマトは「夏の旬」という品種で、種が少なく果肉がしっかりしており、ジュースやピューレなどの加工に適しています。

今年も昨年に続き天候に恵まれ赤く美味しいトマトが収穫できました。収穫は8月中旬頃まで行い、その後トマトピューレトレットに加工をし、2学期より取り扱いを開始する予定となっておりますので是非ご活用下さい。



令和4年度 お米を使った朝食献立コンクールの開催のお知らせ

今年度も、「お米を使った朝食献立コンクール」を開催することとなりました。第一次審査の応募締切りは、8月31日(水)必着となっております。ご応募いただいた方には、参加賞をお送りいたします。なお、ご応募いただいた方の中から選考された6組につきましては、11月26日(土)鳥取短期大学で開催する第二次審査に出場となり、実際に調理を行っていただきます。

去年は、境港市立第一中学校2年生の生徒が考えた「家でとれた野菜をたくさん使った朝ごはん」が最優秀賞に輝きました。地場産物を3品以上使い、二次審査では協力しながら手際よく調理を行っていたことや、盛り付けの美しさ、味などが高く評価されました。

応募に関する詳細は、本会ホームページにも掲載しておりますのでご覧ください。たくさんの方のご応募をお待ちしております。

昨年度 最優秀賞作品



【家でとれた野菜をたくさん使った朝ごはん】

夏バテ予防 おすすめの食べ物

今年の夏は例年以上に厳しい暑さが続いています。夏バテなどしていませんか。夏バテ予防におすすめの食べ物を紹介します。

香りのある野菜



にら・にんにく・ねぎなどの香りがある野菜には「アリシン」が多く含まれています。これらの野菜は豚肉と組み合わせることで夏バテ対策におすすめです!

すっぱい食べ物



レモンや梅干し、お酢などに含まれている酸味成分のもととなる「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。

ネバネバ野菜



オクラや長芋、モロヘイヤ等のねばねば成分はペクチンという食物繊維です。このねばねば成分は、便通を促し、腸内環境を整えてくれるだけでなく、胃の粘膜を保護したり、食欲増進を助けたり、暑い日々の救世主のような存在です!!

夏が旬の野菜・果物

トマト・きゅうり・なす・ピーマン等の夏野菜は、ビタミン・ミネラルを豊富に含み、夏に不足しがちな栄養素を簡単に吸収できます。



学校給食レシピ紹介

今月は、豆腐竹輪とらっきょうを使った「TORI きゅうちゃんサラダ」をご紹介します。

鳥取を代表する食材のひとつである豆腐竹輪とらっきょうを使い、暑いこの時期にはおすすめのさっぱりとしたサラダとなっています。是非、夏休み期間中に、おうちの人と一緒に作ってみてください。

次号では、北栄町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!



NEW

手洗いチェッカーについて

近年では、学校給食センター、県内の小中学校からの貸出しの問い合わせが大変増えましたので、この度、手洗いチェッカー(スタンド型)を新たに3台購入致しました。

現在、手洗いチェッカーはスタンド型9台・ボックス型3台所有しております。1度に複数台の貸出しも可能ですので、是非ご活用ください。

近年では、新型コロナウイルスだけでなく、多くのウイルスや病原菌の感染を防ぐことができることとして、手洗いが重要視されています。そこで、今回は手洗いにおけるポイントについてお話ししたいと思います。

私たちの手や指には、目に見えない微生物や細菌が常に付着しています。病気の原因となる菌もありますが、健康な肌を作るための菌や、外から侵入する菌の繁殖を防いでくれる菌もあります。体の冷えや、偏った食生活、睡眠不足や運動不足が原因で体の免疫力が低下している状態だと、感染を起こしたり病気になったりするリスクが高くなります。基本的に手には細菌やウイルスが付着していますので、その手でドアや物などを触ることによって、その「物」にも細菌やウイルスを付着させてしまいます。そうすると、そこからまた人の手を介して目や鼻、口から体内に入り感染が広がってしまいます。右の図は手洗いが不十分になりやすい部分を表しています。手洗いの際には注意してみてください。

日常の感染予防として、手指の衛生(手洗い・手指消毒)を心がけ、自分自身を菌から守り、感染症の拡大を予防しましょう。

NO.3 TORIきゅうちゃんサラダ (豆腐竹輪とらっきょうのサラダ)

【材料(4人分)】

豆腐竹輪	40g
らっきょう甘酢漬け	40g
キャベツ	100g
にんじん	15g
生わかめ	40g
酢	4g
A 砂糖	5g
うすくち醤油	5g



【作り方】

- ① 豆腐竹輪は半月5mmに切る。
- ② らっきょうは刻んでおく。
- ③ キャベツは2cm幅に切り、にんじんは千切りにする。
- ④ ③とわかめをゆでて水を切り、冷やしておく。
- ⑤ ④と豆腐竹輪、らっきょうを合わせ、Aの調味料で和える。

【ポイント】

らっきょうは、食感が残るように粗みじん切りにすることです。

協力:鳥取県学校栄養士協議会
青谷学校給食センター



スタンド型

ボックス型



- 最も不十分になりやすい部位
- 不十分になることが多い部位
- 不十分になることが少ない部位

参考: Taylor, L., Nursing Times, 74, 54(1978)