

鳥取県

学校給食会だより



令和7年3月7日

HPアドレス: <https://www.togk.or.jp>

3月号 (No.280)

(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6年度第2回理事会開催について

3月3日(月)本会にて、理事6名、監事2名ご出席いただき令和6年度第2回理事会を開催しました。この度の理事会では、令和7年度の事業計画(案)及び予算(案)について慎重審議いただき、全議案承認されましたことをご報告いたします。

本会は、平成24年(2012年)に公益財団法人に移行し、学校給食支援事業を柱として運営しております。これまで以上に子どもたちに安心安全な学校給食が提供できるよう、職員一同取り組んでまいりたいと思います。今後も本会の運営につきましては、ご理解とご協力の程宜しくお願い申し上げます。

旬の食材 今年度も終わりに近づきました。さて、この1年間をとおして、どれだけの旬の食材を味わえたでしょうか。春は、菜の花、春キャベツ、夏はピーマンやトマトにきゅうり、秋はさんまにさつまいも、冬は大根や白菜などたくさんあります。それぞれの食材を旬に食べることで、香りや旨味が感じられ、素材そのものの美味しさを楽しむことができます。是非、今が旬の食材を食べて、それぞれの食材がもつ美味しさを感じてほしいと思います。

【さわら】
さわらは出世魚で、関西地方ではさごし(50cm前後)⇒やなぎ(50~60cm)⇒さわら(60cm以上)と呼ばれています。身は柔らかく、消化も良いので子ども達にはお勧めです。また、良質なタンパク質や鉄分が多く含まれています。
漢字で「鱈」と書くように、さわらは春を告げる魚として知られています。



【いちご】
いちごにはビタミンCが多く含まれており、5~6粒ほど食べるだけで1日の必要量を満たすことが出来るそうです。
ヘタの部分をとって洗うととった部分からビタミンCが流出してしまうので注意してください。さらに、食物繊維が豊富なので便秘がちなどきにも大いに食べてほしい果物です。



【ブロッコリー】
ブロッコリーは、緑黄色野菜でカロテン・ビタミンCを豊富に含んでいます。ビタミンB1・B2、カリウム・カルシウム、食物繊維も含み、積極的に子ども達に食べさせたい野菜のひとつです。
特に茎の部分に栄養素が多いので、捨てずに野菜炒めやスープの具として活用してみてください。



【オレンジ】
オレンジには、へそのある“ネーブルオレンジ”とへそのない“バレンシアオレンジ”があります。どちらもビタミンC・カリウム・ミネラルをバランス良く豊富に含んでいます。ビタミンCには免疫力を高める働きがあります。



学校給食レシピ紹介

NO.26 いわしのコーンフレーク焼き

【材料(4人分)】

- いわしの開き.....4枚
- にんにく.....1g(小さじ1/5)
- マヨネーズ.....大さじ2
- 濃口しょうゆ.....小さじ1/2
- 砂糖.....小さじ1/4
- カレー粉.....小さじ1/4
- 食塩.....ひとつまみ
- ★コーンフレーク...15g



【ポイント】

カレーの香りとコーンフレークの食感で、魚を食べやすくしています。いろいろな魚の切身で、できる料理です。

【作り方】

- ① にんにくは、すりおろす。コーンフレークは、軽くもみ砕いておく。
- ② Aの調味料とにんにくを混ぜ合わせる。
- ③ ②にいわし開きを入れ、下味をつける。30分程度冷蔵庫で寝かせ、味をなじませる。
- ④ 鉄板に③を並べて、上にコーンフレークをまぶし、軽く押さえつける。
- ⑤ 220~230℃に温めたオーブンで15分程度焼く。
*オーブンの温度や焼き時間は目安ですので、焼き色を見ながら調整してください。

鳥取県学校栄養士協議会提供

いわしは「いわし百匹 頭の薬」と昔から言われるように栄養満点の魚です。なかでもDHAは脳の細胞を活性化させ、脳や神経の発達に欠かせないものです。また、カルシウムも多く含まれているので、骨や歯を強化してくれます。子ども達にはしっかり摂ってほしいと思います。

【いわしと相性抜群の食材】

- ◎いわし + かぶ
カルシウムの吸収を手助けしてくれます
- ◎いわし + レンコン
いわしのカルシウムとレンコンのビタミンCで更年期障害の予防が期待できます
- ◎いわし + 梅干し
いわしのタンパク質・カルシウムと梅干しのクエン酸で疲労回復が期待できます。

1年間の給食をふり返ってみよう!

*できていたら◎をつけよう

- () 食事の前の手洗いがきちんとできた
- () 好き嫌いなく、なんでも食べられた
- () お皿やはしを正しい位置に並べて食べる事ができた
- () 後片付けがきちんとできた
- () 食事のマナーをしっかり守って食べる事ができた
- () 旬の食べ物やふるさとの料理について給食を通して知ることができた

3月は「弥生」といいます。「弥(いや)」には、「いよいよ、ますます」という意味があり、「生(おい)」には草木が芽吹くという意味があります。この「いやおい」が縮まって「やよい」になったと言われています。

3月にはひな祭りやお彼岸、卒業式などの行事があります。

【3月3日 ひな祭り(桃の節句)】
女の子の健やかな成長を願う節句です。赤白緑の3食ひしもちやちらし寿司、ハマグリのお汁、ひなあられなどでお祝いします。

【3月17日 お彼岸】
春分の日と秋分の日を中日にして前後3日ずつの7日間を「彼岸会」と言います。ご先祖様に感謝し、お墓参りをします。ぼたもちやおはぎをお供え物とします。