

# きゅうちゃん ぽこちゃん

11月号

平成28年11月24日発行  
智頭町立学校給食センター

秋も深まり、冬の訪れも間近になってきたように感じます。実りの秋となり、地元のおいしい秋の味覚がたくさん給食に登場するようになってきました。今月は23日に勤労感謝の日がありました。新鮮なおいしい野菜を作ってくださいる農家の方々、豊富な海の幸をとってくださいる漁師さんなど、私たちの命をつなぐ『食』に関わってくださいる多くの方々に感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

## 食べ物の命をいただいています！

わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。

また、生産者や料理をつくってくれた人たちなど、さまざまな人びとの手を経ることで、毎日の食卓に並んでいます。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

そして、苦手な食べ物がある場合には一口でも挑戦して、できるだけ食べるように努力をしてみましょう。



## 地産地消 ～旬の地場産物がおいしい給食に～



学校給食では、地元の食材を積極的に使用する“地産地消”を進めています。地産地消の良いところは・・・

- ①新鮮でおいしく、安くて、安心、安全である。
- ②地球環境にやさしい。 ③地域の活性化につながる。

などがあげられます。智頭町には、学校給食食材供給グループがあり、旬の食材を提供してくださっています。

ご家庭でも、地産地消を意識してみましょう。

### 今月の智頭町産食材



こめ

だいこん



さつまいも



さといも

しろねぎ



みそ



ヤーコン



かぼちゃ



そうめんかぼちゃ

●○○● 強い歯をつくろう!

『歯ッピーカルシウム献立』●○○●

11月8日(火)に智頭中学校前期保健委員会の選抜メンバーが考えてくれた「いい歯の日献立」を実施しました。

骨や歯を丈夫にし、集中力をアップさせるカルシウムを多く取り入れようと、料理本を何冊も見ながら一生懸命に考えてくれました。

- 〔 青菜ご飯 牛乳 ささみのチーズフライ サーモンサラダ 野菜いっぱい豆乳スープ さつまいもスティック 〕



おからサラダ



●○○● 好評でした! 『おからサラダ』 ●○○●

11月18日(金)に我が家の自慢料理コンクール大賞料理「おからサラダ」を実施しました。身近にある地産食材を上手に組み合わせであり、学校給食でも取り入れやすい、栄養満点な料理でした。子どもたちにも人気で、残菜もほぼ「0(ゼロ)」でした。他にも、ご応募いただいた料理はどれも素晴らしいものばかりでした。今後の学校給食の参考にさせていただきたいと思います。

～たくさんのご応募、ありがとうございました。～



とんとろけ飯



～ 炒めた豆腐を混ぜて炊き込んだ、健康的な鳥取県の郷土料理 ～



● 材料 (4人分) ●●●●●

- ・精白米 . . . . . 320g (2カップ)
- ・木綿豆腐 . . . . . 100g
- ・ごぼう . . . . . 30g (1/6本)
- ・干しいたけ . . . . . 1.5g
- ・にんじん . . . . . 30g (中1/7本)
- ・ねぎ . . . . . 15g (1/3本)
- ・ごま油 . . . . . 小さじ1杯
- A {
  - ・うすくちしょうゆ . . . . . 小さじ4杯
  - ・みりん . . . . . 大さじ1/2杯
  - ・三温糖 . . . . . 小さじ1杯
  - ・酒 . . . . . 小さじ1杯
  - ・塩 . . . . . 少々
  - ・かつおだし(粉末) . . . . . 少々

● 作り方 ●●●●●●●●●●

- ① 米は洗っておく。豆腐は崩して水を切っておく。
- ② ごぼうはさがき、干しいたけは薄切り、にんじんは千切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 豆腐をごま油で炒め、ごぼう、にんじん、干しいたけも加えて更に炒める。
- ④ 米に水と③とAを入れて炊き、ねぎを散らす。

豆腐を炒める時の音が雷に似ていることから、「とんとろけ飯」といいます。鶏肉やこんにゃくを入れてもおいしいですので、ご家庭で具材や調味料はアレンジしてみてください。

★給食センターより★ ～智頭中学校で試食会がありました～

11月19日(土)の参観日に合わせて、中学校で給食試食会が開催されました。参加して下さった方は11名と少なかったですが、給食センターでの調理の様子を写真で見させていただいたり、給食の感想を聞かせていただいたりと貴重な時間を過ごさせていただきました。ありがとうございました。

