

東部地域食育だより 令和6年1月 NO.5 給食週間号

すくうるらんち

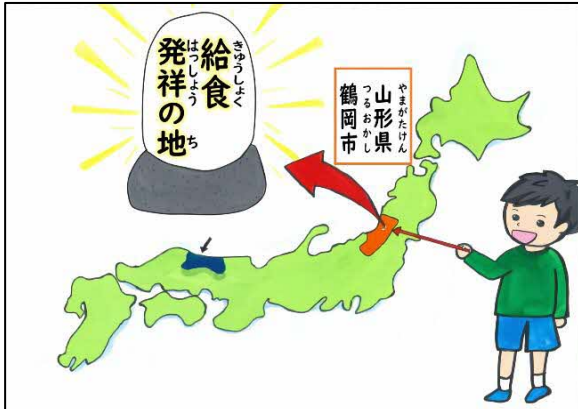
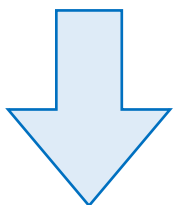
東部地域栄養教諭・学校栄養職員

1月24日～30日は **全国学校給食週間**

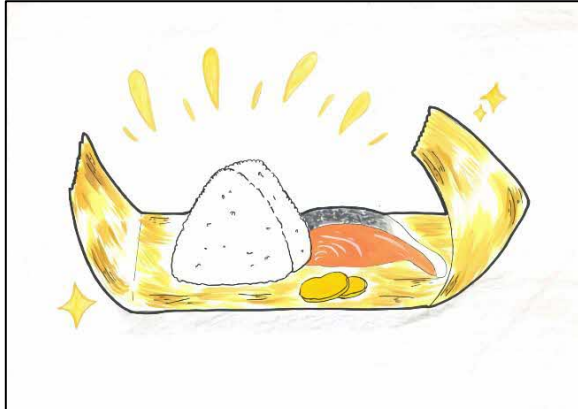
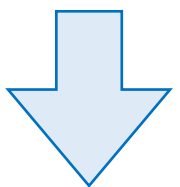
この一週間は、学校給食の意義や役割について知ってもらい、これからの学校給食について考えてもらうため、全国各地でさまざまな取組が行われます。



わたしたちが食べている学校給食は、どのように始まったのか、歴史をふり返ってみましょう。



日本で最初に学校給食が出されたのは、今から135年前、山形県鶴岡市のお寺に建てられた「忠愛小学校」だったといわれています。そのため、山形県鶴岡市は「学校給食発祥の地」といわれています。

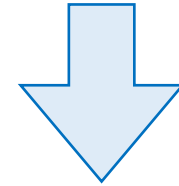


そのころの学校給食は、「おにぎり、焼き魚、漬物」などでした。それから学校給食は徐々に日本中に広まりました。しかし、戦争で学校給食を続けることができなくなりました。



出典:「年代別モデル献立資料」(独立行政法人日本スポーツ振興センター)を加工して作成

戦争が終わったあと、アメリカなどの外国からの支援物資で学校給食が再開されました。そのころの様子です。



今の学校給食は、栄養のバランスのとれた食事を食べて健康な体をつくったり、食べ物の旬や行事食、組み合わせる大切さを学んだりするためにあります。また、学校給食を通して、みんなで食べる楽しさや大切さを学ぶ場にもなっています。

鳥取県学校栄養士協議会研究委員会資料参照

東部地域の栄養教諭・学校栄養職員に聞きました!

給食にはどんな思い出がありますか?

<p>カレーの日によく出るヨーグルトが楽しみでした</p> <p>学校の隣で作る給食は、とてもおいしかったです</p>	<p>若鶏肉のからあげが楽しみで、大きいものが自分のところに回ってくるように給食の配膳のタイミングをいつも見計らっていました(^_^)</p>	<p>体調が悪くても、からあげが出ると急に元気になりました</p> <p>野菜が練りこまれた甘めのパンがよく出ていました</p> <p>「お米のムース」というデザートが好きでした</p>
---	---	---

みなさんも学校やおうちで給食の思い出を話し合ってみてください





とうぶちいき がっこうきゅうしよく がっこう ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかんちゅう じっし きゅうしよく しょうかい
 東部地域の学校給食センターや学校で全国学校給食週間中に実施する給食メニューのレシピを紹介します。
 ちいき とくさんひん つか も かてい つく
 地域の特産品を使ったメニューが盛りたくさんです。ぜひご家庭でも作ってみてください。

ナチュラルポークのハンバーグ

【材料】4人分

- ・ナチュラルポークミンチ肉 200g
- ・たまねぎ 100g
- ・水煮大豆 40g
- ・牛乳 大さじ2
- ・パン粉 大さじ2
- ・食塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・サラダ油 小さじ1
- <ソース>
- ケチャップ 大さじ2
- 中濃ソース 大さじ2
- 砂糖 小さじ1/2

【作り方】

- ① たまねぎ、水煮大豆はみじん切りにする。
- ② ミンチ肉、①の材料、牛乳、パン粉、食塩、こしょうを合わせてよく練り混ぜ、4等分にして丸くまとめる。
- ③ フライパンに油をひき、中火で②のハンバーグに両面に焼き目をつけ、弱火にしてふたをして中まで火を通す。
- ④ ハンバーグを皿に取り出し、フライパンにソースの材料を入れて火にかけ、軽く煮つめてハンバーグにかける。



若桜学園マスコットキャラクター さくらちゃん

ちづ鹿肉のドライカレー

【材料】4人分

- 鹿肉ミンチ 140g
- しょうが 小さじ1
- にんにく 小さじ1
- たまねぎ 160g
- グリーンピース 12g
- 油 適量
- 【調味料】
- カレールウ 1かけ
- カレー粉 小さじ1/2
- ケチャップ 大さじ1
- 中濃ソース 小さじ1/3
- 砂糖 少々
- ナツメグ(あれば) 少々

【作り方】

- ① しょうが、にんにく、たまねぎはみじん切りにしておく。
- ② 油でしょうが、にんにく、鹿肉を炒め、たまねぎも加えてさらに炒める。
- ③ ②に、調味料を加え、最後にグリーンピースを入れる。



智頭町森林セラピーイメージキャラクター もりりん

ホンモロコの甘辛揚げ

【材料】4人分

- ・ホンモロコ 120g
- 塩、こしょう 適量
- 酒 小さじ1弱
- ・片栗粉 大さじ2強
- ・揚げ油 適量
- <たれ>
- こいくちしょうゆ 大さじ1
- 砂糖 大さじ2
- すりおろししょうが 適量
- 水 大さじ1

【作り方】

- ① ホンモロコに下味をつけておく。
- ② 片栗粉をまぶし、180℃の油でカリッと揚げる。
- ③ フライパンにたれの調味料を入れて煮立て、②を入れてからめる。

※今年度は乱切りにしたにんじんやごぼうを加えて、ミックス揚げにする予定です。



八頭町マスコットキャラクター やずびよん

牛めし

【材料】4人分

- ・米 300g
- うすくちしょうゆ 大さじ1
- 酒 大さじ1
- <牛めしの具>
- ・牛肉ももスライス 100g
- ・つきこんにやく 60g
- ・焼ちくわ 20g
- ・ごぼう 60g
- ・にんじん 50g
- ・さやいんげん 20g
- こいくちしょうゆ 大さじ1
- 砂糖 小さじ1/3
- 酒 大さじ2
- サラダ油 少々

【作り方】

- ① 米を研ぎ、うすくちしょうゆ、酒を加えて炊く。
- ② つきこんにやくはボイル、焼きちくわは輪切り、ごぼうはささがき、にんじんは千切りにしておく。
- ③ さやいんげんはゆでて、小口切りにしておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、牛肉と②の材料を加えて炒め、調味する。
- ⑤ ①に③④を加え、混ぜてできあがり。



岩美町食指導戦隊 タベルンジャー

いただき

【材料】4個分

- ・米 200g
- ・ごぼう 25g
- ・にんじん 40g
- ・干しいたけ 1枚
- ・三角油揚げ(大) 4枚
- ・昆布(6cm×6cm) 1枚
- ・煮干し 6尾
- <調味料A>
- こいくちしょうゆ 10g
- 酒 13g
- 水(干しいたけのもどし汁) 540mL
- 砂糖 20g
- つまようじ 4本

【作り方】

- ① 油揚げは短い一辺に切れ目をれ、指を入れて袋にする。
- ② ごぼうはささがきにして水にはなし、アク抜きをする。人参は細切りにする。干しいたけは浸けてもどし、細かく切る。
- ③ ボウルに米、②を入れて混ぜ合わせ、油揚げの中に詰め、つまようじで口を止める。
- ④ 油揚げ全体に10箇所ほど菜ばしで穴をあけ、味を染みこみやすくする。
- ⑤ 炊飯器に昆布と煮干しを敷き、その上に④を縦に並べ、調味料Aを加え、水と調味料を加えて炊きあげる。
- ⑥ 油揚げのつまようじをはずして、器に盛る。



鳥取大学マスコットキャラクター とりりん

じゃぶ煮

【材料】4人分

- ・鶏肉 120g
- ・木綿豆腐 150g
- ・ごぼう 40g
- ・だいこん 80g
- ・にんじん 20g
- ・しいたけ 2個
- ・しろねぎ 1/2本
- ・油 適量
- ・だし汁 400mL
- ・こいくちしょうゆ 大さじ2
- ・砂糖 小さじ2

【作り方】

- ① 鶏肉を1口大に切る。野菜も食べやすい大きさに切る。
- ② くずした豆腐と①を軽く油で炒める。
- ③ だし汁を加え、具材がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 調味料を加え、味を調える。



鳥取県学校栄養士協議会キャラクター「なしっちゃん」