



くらよし 食育だより

倉吉市教育委員会 学校給食センター

令和4年
9月発行

まいつき くに しょくいく ひ
～毎月19日は食育の日～



2学期が始まりました！まだまだ日中は蒸し暑さが残りますが、朝晩は過ごしやすい気温になってきました。夏休みの生活リズムから、学校生活のある生活リズムに整え直し、学校生活がスムーズに送れるようにしていきましょう。ポイントは、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しい生活リズムで過ごすことです。まずは早起きをして、ゆとりをもって朝ごはんを食べ登校しましょう。



9月12日は「とっとり県民の日」

私たちの暮らしている鳥取県は、美しい山々、豊かな大地、広大な日本海から、四季折々の海の幸、山の幸に恵まれ「食のみやこ鳥取」と言われています。そして夜空には満天に広がる星空が見渡せる環境にあります。

とっとり県民の日献立

- ・ごはん
- ・とびうおフライ
- ・かぼちゃのみそ汁
- ・牛乳
- ・らっきょうサラダ
- ・梨シャーベット

「とっとり県民の日」献立に使われている鳥取県産の食材を紹介します。クイズを楽しみながら読んでみてね。

Q: 献立名の青字を組み合わせて下の穴埋めを完成させよう！(ヒント:2回使う文字もあります。)



今年の「とっとり県民の日献立」は9月6日に実施します。

とびうおフライ



赤碕港で水揚げされたとびうおを手作りのフライにします。

ぎゅうにゅう



鳥取県内で飼育された乳牛の牛乳を使用しています。味も品質も管理されたおいしい牛乳です。



かぼちゃのみそしる



倉吉産のかぼちゃ、玉ねぎ、白ねぎ、鳥取県産のしいたけ、ほうれん草などの野菜をたっぷり使ったみそ汁です。みそも地元業者さんのものです。

ごはん



倉吉産のこしひかりとひとめぼれのブレンド米です。倉吉市の給食のごはんはパンやさんが炊いてくださっています。

らっきょうサラダ



砂丘らっきょうの甘酢漬を刻み、サラダのアクセントにしています。砂丘のある福部町で生産された砂丘らっきょうは、水はけの良い、きめの細かい砂丘地で栽培されているので、しゃきしゃきとした歯ごたえがあり、白く輝いているのが特徴です。

なしシャーベット



鳥取県産の二十世紀梨を使った、さっぱりとした味わいのシャーベットです。鳥取県では山の斜面を利用した果樹栽培が盛んです。中でも青なしの二十世紀梨は、お盆明けから9月中旬にかけて収穫され、とっとり鳥取を代表する特産品として全国へ出荷されます。



学校給食は□□□□□□□□に取り組んでいます。