



鳥取市の3月
給食めあて

1年間の食生活をふりかえろう

3月に入り、春の訪れを感じられる季節となりました。毎日を元気に過ごすためには、運動・休養はもちろんのこと、食生活に気をつけることが大切です。ご家庭でも、今年度1年間の食生活をふりかえり、新年度も健康に過ごすことができるよう、規則正しい生活を心がけるよう話し合いをなさってはでしょうか。

食生活☆セルフチェック表☆



TORI きゅうちゃん

家族でチェック✓
をつけてみましょう。

- 好き嫌いをしないで、何でも食べている。
- 赤・黄・緑の食べ物をそろえて食べている。



- 自然の恵みや、食事に携わる人々に感謝して食べている。



- 朝ごはんを、毎日きちんと食べている。
- 1日3食、残さないで食べている。



- 衛生面に気をつけて、準備や後片づけが出来る。
- 給食当番の仕事は、協力してきちんとしている。



- はしの持ち方、食器の置き方、食べる時の姿勢など食事のマナーは守れている。



ふりかえってみられてどうだったでしょうか？出来ていないところが
あったご家庭は、来年度そのあたりに気をつけ、よりよい食生活を心がけましょう。



中学3年生のみなさんは、卒業後は自分自身で食事を選択していく場面が増えていきます。主食・主菜・副菜・汁物のそろった栄養バランスのよい食事を心がけ、毎日元気に過ごしてください。

とっとり

ふるさと探検



令和6年2月19日号

今月のとっとりふるさと探検は、地元で栽培された大豆や米を使い、昔ながらの製法で手づくりされた「みそ」を紹介し、みそがどのように作られるか見てみましょう。

みそ



TORI きゅうちゃん

和食に欠かせない日本の伝統的な食品の「みそ」。学校給食では、みそ汁や煮物、炒め物などの味付けに大活躍！

材料



こうじは米こうじのほか、麦や大豆を使ったものもあります。

こうじ作り



蒸した米にこうじ菌を混ぜて約2日間発酵させると、米こうじができます。

仕込み



水につけて蒸した大豆と塩、米こうじ、水を混ぜてミンチ状にし、空気を抜きます。

発酵・熟成



約1年間、温度を一定に保って発酵・熟成させると、みそのできあがり！

みそは発酵食品で体にいいです。みそ料理を食べて元気に大きく育ててください。



JA鳥取いなば農産物加工施設「野菜畑のシンデレラ」のみなさん

みその栄養

●大豆は「畑の肉」!

みその材料の大豆は、「畑の肉」と言われるほどたんぱく質を多く含み、体をつくるもとになります。

●発酵パワーで栄養価アップ!

みそが発酵する過程で、大豆には含まれないビタミンなどが増えて、栄養価がアップします。



制作 鳥取市教育委員会（栄養教諭・学校栄養職員部会）