

食育だより



令和6年3月1日発行

3月号

鳥取市立国府学校給食センター

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どうでしょうか。

食生活☆セルフチェック表☆



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。



- 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。



- 自然の恵みや、食事に携わる人々に感謝して食べている。



- 衛生面に気をつけて、準備や後片づけが出来ている。
- 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



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」を紹介します。みそがどのように作られるか見てみましょう。

みそ



わしょく か にほん てんとう
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!



こうじ作り → 仕込み → 発酵・熟成



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。

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、空気を抜きながらたるに詰めます。

約1年間、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ってください。



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

えいよう 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。

