

とっとり

ふるさと

たんけん 探検



令和8年3月号

今月紹介するおいしい地元食材は「いちご」です。

いちご



甘酸っぱい赤い宝石

鳥取市ではあきひめ、紅ほっぺ、とっておき、スターナイト、おいCベリーなど、様々な品種のいちごが栽培されています。その中でも、「とっておき」は鳥取県が独自に開発したオリジナルの品種です。大粒の果肉で上品な甘さと適度な酸味があり、香りが強いことが特徴です。

1年間の食生活をふりかえろう!

今年度も残り1か月となりました。3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活をふりかえってみましょう。

<p>食事の前に手を洗いましたか?</p>	<p>「赤・黄・緑」の食品の役割を覚えられましたか?</p>	<p>心をこめてあいさつができましたか?</p>
<p>朝ごはんを毎日食べましたか?</p>	<p>よくかんで食べましたか?</p>	<p>好ききらいをせずに食べましたか?</p>



卒業生のみなさん、給食を通して学んだ知識や経験を活かして、これからも健康な食生活を送っていきましょう。みなさんの新生活が健康で充実したものとなるよう、応援しています!

今月は卒業や進級を控えたみなさんへ、応援やお祝いの気持ちをこめた給食を提供しますので、楽しみにしてください。

食育コーナー

第二学校給食センター

今年度も各学校から給食センターへお手紙をたくさんいただきました。ありがとうございました。その中には、調理員や生産者の方への感謝の言葉があり、子どもたちの食べ物を大切にしようとする気持ちが伝わり、うれしく思いました。



いつもおいしい給食をありがとうございます。



苦手なものでもがんばって食べています。



これからも、みなさんに楽しみにしていただける給食、食育の生きた教材としての給食づくりに努めてまいります。1年間ありがとうございました。



鳥取市公式ウェブサイト（鳥取市教育委員会）より、給食レシピをご紹介します。右のQRコードからもご覧いただけます。



きなこ揚げパン



主食

1人分栄養価 エネルギー 330kcal / たんぱく質 8.2g / 脂質 11.1g / 食塩 1.0g



きなこは、大豆から作られた食べ物です。大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど栄養満点です。たんぱく質やビタミン、無機質（ミネラル）などの五大栄養素がバランスよく含まれています。

材料（4人分）

- コッペパン 4本
- 揚げ油 適量
- きなこ 小さじ4
- グラニュー糖 小さじ4
- 塩 少々



給食で大人気のきなこ揚げパンです。きなこ以外に、ココアを使ってもおいしいです。

ロールパンを使って作るのもおすすめです。

作り方

- ① パンを190～200℃で揚げる。※このとき、揚げすぎないように注意する。目安は、5～10秒でパンをひっくり返しながら揚げていく。
- ② きなこにグラニュー糖、塩を合わせておく。
- ③ 揚げたパン全体に、②をふりかける。

