

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

国府学校給食センター

### 国府中学校献立を提供しました！

- 【当日の献立】
- ・ご飯
- ・牛乳
- ・マーマレードチキン
- ・ポークカレー
- ・納豆サラダ



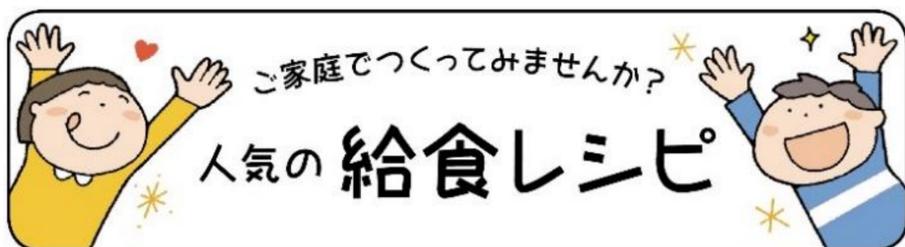
2月6日（金）は、国府中学校献立を提供しました。給食委員会が全校生徒にアンケートを行い、人気だったカレー、納豆サラダを献立に取り入れました。

### 福部未来学園献立を提供しました！

- 【当日の献立】
- ・わかめご飯
- ・牛乳
- ・たらフライのらっきょうタルタルソース
- ・肉じゃが
- ・ひじきの炒り煮
- ・梨ゼリー



2月16日（月）は、福部未来学園の8年生が、家庭科の授業で考えた献立を取り入れました。地元の食材を使用し、地産地消やいろどりに配慮した献立にしました。たらフライには、らっきょうとノンエッグマヨネーズを合わせたソースをかけています。



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。

