

夏休みが終わり、学校が始まりました。休み明けは生活リズムの変化やまだまだ続く暑さなどから、体調を崩しやすくなります。バランスの良い食事と休養をしっかりとって、生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

鳥取市の9月
給食めあて

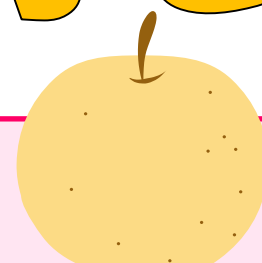
鳥取県の産物を知ろう

かに



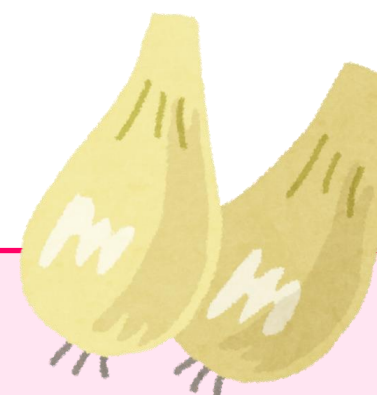
「松葉がに」は鳥取県を代表する冬の味覚です。親がにやベニズワイガニなども有名です。

二十世紀梨



明治時代に栽培が始まり、全国有数の生産地として知られています。果汁が多くみずみずしい食感と、さっぱりとした甘さが特徴です。花は、鳥取県の県花です。

らっきょう



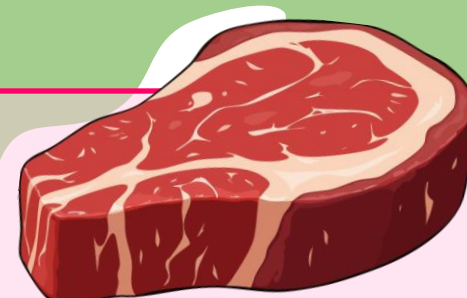
水はけのよい砂地を生かして栽培される特産品です。シャキシャキとした歯ごたえと透き通るような白さが特徴で、主に甘酢漬けなどにして食べられています。

あご(とびうお)



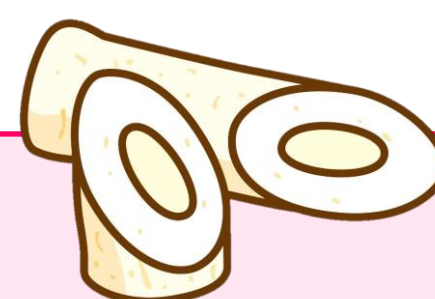
鳥取県でとれる「とびうお」は、別名「あご」とも呼ばれています。給食では、フライや、あご団子・あご竹輪を使ったすまし汁などが登場します。

鳥取和牛



きめ細かい肉質と、とろけるような口どけ、豊かなうま味が特徴です。鳥取県は「和牛王国」としても知られています。

豆腐竹輪



鳥取県東部の郷土食「豆腐竹輪」は、魚のすり身に豆腐を加えて作られています。やわらかくあっさりとした味わいが親しまれています。

9月12日は「とっとり県民の日」



なっちゃん

「とっとり県民の日」は、現在の鳥取県が誕生した1881(明治14)年9月12日にちなんで平成10年に制定されました。この機会に鳥取県についての理解と関心を深め、ふるさとの良さについて考えてみましょう。



TORIきゅうちゃん

9月11日(金)

とっとり県民の日献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・とっとり焼肉
- ・酒ノ津わかめのスープ
- ・梨入りフルーツミックス

とっとりふるさと探検



今月紹介するおいしい地元食材は「なす」です。

なすの皮のむらさき色には「ナスニン」という色素があり、目の疲れをやわらげるはたらきがあるといわれています。

また、鳥取市で栽培が盛んな千両なすは、「大黒なす美」の愛称で親しまれています。

なす





鳥取市教育委員会
ポータルサイトより、
給食レシピをご紹介します。
右の二次元コードからもご覧いただけます。



給食レシピを
チェック

副菜

ふるさと探検カレースープ

1人分栄養価 エネルギー 57kcal / たんぱく質 3.1g / 脂質 1.7g / 食塩 1.6g



ふるさとである鳥取県の食材を使用したカレー風味のスープです。カレー粉には食欲を増進させる効果があります。ご家庭にある旬の食材でアレンジしてみてください。

材料（4人分）

- | | |
|--------------------|-------|
| ● さといも | 60g |
| ● 鶏肉 | 50g |
| ● 白ねぎ | 50g |
| ● にんじん | 30g |
| ● だいこん | 25g |
| ● 干ししいたけ
(スライス) | 4g |
| ● しょうが | 2g |
| A { ● コンソメ | 5g |
| ● 淡口しょうゆ | 小さじ5 |
| ● カレー粉 | 0.6g |
| ● こしょう | 少々 |
| ● サラダ油 | 少々 |
| ● 水 | 750ml |



作り方

- ① さといも、鶏肉はひと口大に切る。
- ② 白ねぎは斜め切り、にんじんはちょう切り、だいこんはさいの目切りにする。しょうがはすりおろす。
- ③ 干ししいたけは水で戻しておく。
- ④ 鍋にサラダ油をひき、鶏肉を炒める。
- ⑤ ④に火が通ったら水、にんじん、だいこんを加えて煮る。
- ⑥ ⑤の具材が煮えたら、③とさといもを入れてやわらかくなるまで煮る。
- ⑦ Aとしょうが、白ねぎを入れ、さっと煮る。

