

とっとり ふるさと 探検

たんけん



令和7年12月号

今月は、鹿野町で飼育されている「鹿野地鶏ピヨ」をご紹介します。

鹿野地鶏ピヨ

鹿野町で育った高級地鶏

鹿野地鶏ピヨの特徴は、3つあります。

- ①自然豊かな鹿野町で、ストレスのない、エサにもこだわった環境の中でのびのび育てられています。
- ②他の鶏に比べ、飼育期間が長く80日から110日間です。（一般的な鶏の飼育期間は50日程度。）
- ③地鶏特有のしっかりとした噛みごたえと、うま味ののった引き締まった肉質です。



寒さに負けないからだをつくろう

本格的な寒さがやってきます。かぜの予防のためには、石けんで手洗いをし、うがいをしましょう。そして栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調を整えましょう。



12月22日は冬至です！

冬至は、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。日本では昔からゆず湯に入り、かぼちゃを食べて健康を願う風習があります。給食では、12月22日に冬至献立を予定しています。



食育コーナー

第二学校給食センター

給食時間の食に関する指導

11月は給食時間に栄養教諭等が学校へ訪問し、小学校6年生に「栄養バランスの良い食事」についてポイントと成長期に不足しがちな栄養についてお話ししました。今月は中学校「受験期の食生活」、小学校「食品ロス」についてお話しします。

栄養バランスの良い食事

- ①主食・主菜・副菜を組み合わせる。

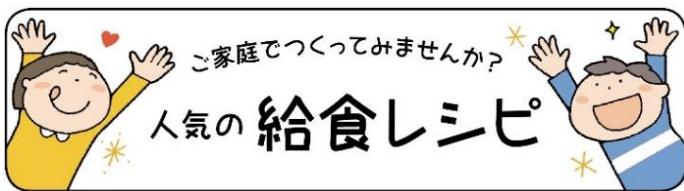


惣菜やレトルト食品などを活用すると無理なく続けられます。

- ②成長期に不足しがちな栄養素を積極的にとる。(カルシウム、鉄分)



間食に取り入れるのもおすすめです。



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。



主菜

若鶏肉のマーマレード焼き

1人分栄養価 エネルギー 110kcal / たんぱく質 8.5g / 脂質 7.1g / 食塩 0.4g



マーマレードのさわやかな風味が鶏肉に加わって、ご飯にもパンにもよく合う一品です。
鶏肉の他にも豚肉を漬け込んで焼いてもおいしいです。

材料（4人分）

● 鶏肉(もも)	50 g ×4切
● にんにく	1かけ
● しょうが	1かけ
A [● マーマレード	大さじ1
● 濃口しょうゆ	小さじ1

マーマレードは
柑橘類の皮を使って
作られています。



作り方

- ① にんにく、しょうがをすりおろす。
- ② ①とAを混ぜ合わせる。
- ③ ②に鶏肉を漬け込む。
- ④ オーブンまたはフライパンで焼く。
(オーブン 200°C 15~20分)

