

とっぴ

ふるさと

たんけん 探検

毎月19日は 食育の日



令和7年6月号

今月紹介するおいしい地元食材は「牛乳」です。

牛乳



鳥取県民の ソウルドリンク



鳥取県内で搾った新鮮な生乳を、県内の工場で製品化しています。ほんのり甘くコクがあり、後味がすっきりしているのが特徴です。牛乳には、成長期に必要なカルシウムやたんぱく質、ビタミンなどの栄養素が豊富に含まれています。



6月は 「食育月間」です



食べることは、生きるために重要なことであり、健康で心豊かな生活を送るために大切です。この機会に、ご家庭でも食育について考えてみませんか？



こんなことも「食育」です

食べ物を大切に 感謝していただきます



食事のマナーを守りましょう



いっしょに食事の支度を しましょう



朝ごはんを食べましょう



食育コーナー

湖東学校給食センター

♪湖東中学校給食委員会の取り組み紹介♪

配膳室では、給食委員会のみなさんが、人数のチェックや身だしなみの声かけを行っています。



給食時間の放送の様子です。月に1回、栄養士による放送も実施しています。5月は食中毒予防についてのお話をしました。





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。



かみかみ豚肉



主菜

1人分栄養価 エネルギー 157kcal / たんぱく質 11.2g / 脂質 8.2g / 食塩 0.5g



豚肉のかみごたえを感じられる一品です。豚肉には疲労回復の効果があります。

みその代わりにしょうゆを入れたたれにすると、また違う味わいになります。

材料（4人分）

- 豚肉(もも) 200g
- 酒 小さじ1
- しょうが 1g
- 片栗粉 大さじ3
- A { ● みそ 小さじ2
- 砂糖 小さじ2
- みりん 小さじ2/3
- 水 大さじ2
- 揚げ油 適量

豚肉の代わりに牛肉を使ってもおいしいです。



作り方

- ① 豚肉は2cmの角切りにする。
- ② しょうがはすりおろす。
- ③ ①に②と酒で下味をつける。
- ④ Aを混ぜ合わせて火を通し、たれを作る。
- ⑤ ③に片栗粉をつけて油で揚げる。
- ⑥ ④に⑤を加えてからめる。

