

とっとりふるさと探検 たんけん

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

気高学校給食センター

5月15日に生産者の会を行いました。給食センターへ4人の生産者さんが集まってくださり、6月の給食に使用する野菜について話し合いをしました。



6月使用の地元野菜は、たまねぎ・きゅうり・キャベツ・じゃがいも・はくさい・ブロッコリー・にんにくです。

5月の給食時には、各小学校1年生のクラスで食事のマナー(食器の位置・姿勢・箸の持ち方)について話をしました。振り返りとしてご家庭で話題にしていただけたらと思います。





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。



主菜

かみかみ豚肉



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。

