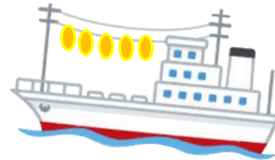


とっとりふるさと探検 たんけん



れいわ ねん がつ にちごう
令和3年7月16日号

とっとりし がっこうきゅうしょく 給食センターでは、毎月19日の食育の日に「とっとりふるさと探検」として地元の食材を活用した献立を提供しています。今月の食材は、鳥取港で水揚げされ、学校給食用に加工される「いか」を紹介します。



かこう なが たんざくよう
【**いかの加工の流れ (短冊用)**】 なっしちゃん



とっとりこう つ ぎよせん そこび あみ
鳥取港では、いか釣り漁船や底引き網で、するめいかほかに白いか、赤いか等が水揚げされています。学校給食では、春から夏にかけてとれる「するめいか」を主に使用しています。たくさんとれる時期に冷凍しておき、注文に応じて短冊や輪切り等に加工されています。

いかのココがすごい!! ~栄養効果~

★ たんぱく質が多く、脂質が少ない!

からだ ぼね つく たんぱく 質が豊富で、低カロリーです。

★ タウリンが豊富!

かんぞう きのう たか せいかつしゅうかんびょう よぼう きたい
肝臓の機能を高め、生活習慣病の予防が期待できます。



TORI きゅうちゃん



① 開いて皮をとり...

② 短冊状に切って...

③ 広げて冷凍したら完成!



すいさんぶつかこうぎょうしや
水産物加工業者のみなさん

あんしん あんぜん ころろ とっとりこう
安心安全を心がけ、鳥取港で水揚げされた魚介類の加工をしています。みなさんにおいしい「いか」を味わって食べてほしいです。