

食育だより



令和8年10月号

鳥取市立河原学校給食センター

秋の深まりとともに、朝夕はめっきり冷え込むようになりました。秋は、多くの農作物が収穫されるため、「実りの秋」や「食欲の秋」ともいわれます。栄養バランスのとれた食事をして、元気に学校生活を送り、いろいろな秋を楽しみましょう。

鳥取市の10月
給食めあて

元気なからだをつくろう



元気なからだをつくるポイント

毎日を元気に過ごすためには、バランスのよい食事、規則正しい生活、適度な運動を心がけることが大切です。今月は、元気なからだをつくるために次の3つのポイントを意識してみましょう。

①栄養バランスを考えよう

食べ物には、それぞれからだの中で大切な働きがあります。

「**主食**」・・・からだを動かすエネルギーになる

「**主菜**」・・・からだをつくるもと

「**副菜**」・・・からだの調子をととのえる

いろいろな食品を組み合わせることで元気なからだをつくることができます。

②朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、眠っていたからだや頭を目覚めさせ、元気に活動するための大切なエネルギーです。朝ごはんを食べる時間をつくるためにも、「**早寝・早起**」を心がけましょう。

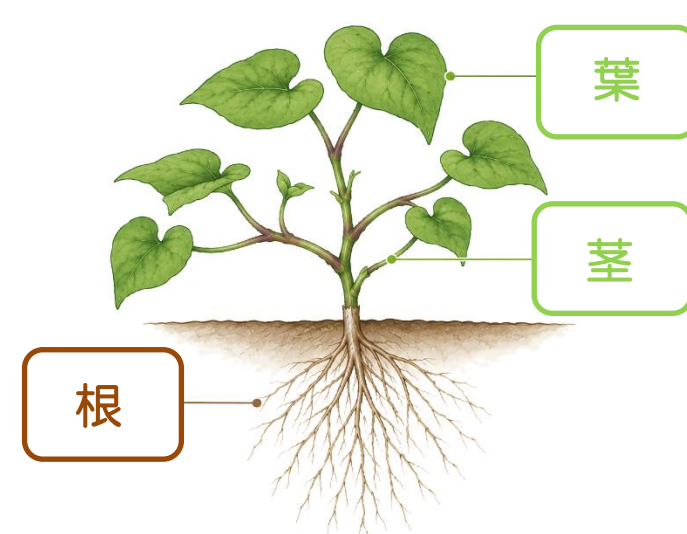
③秋の食べ物を味わおう

秋は、おいしい食べ物がたくさん収穫できる季節です。旬の味覚には栄養がたっぷり詰まっています。旬の味覚を楽しみ、かぜに負けない強いからだをつくりましょう。学校給食にも秋の味覚がたくさん登場します。

食育クイズ

さつまいもを食べる時、主に食べているのはどの部分でしょう？

- ① 根
- ② 茎
- ③ 葉



根 ① : 正解

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「さつまいも」です。

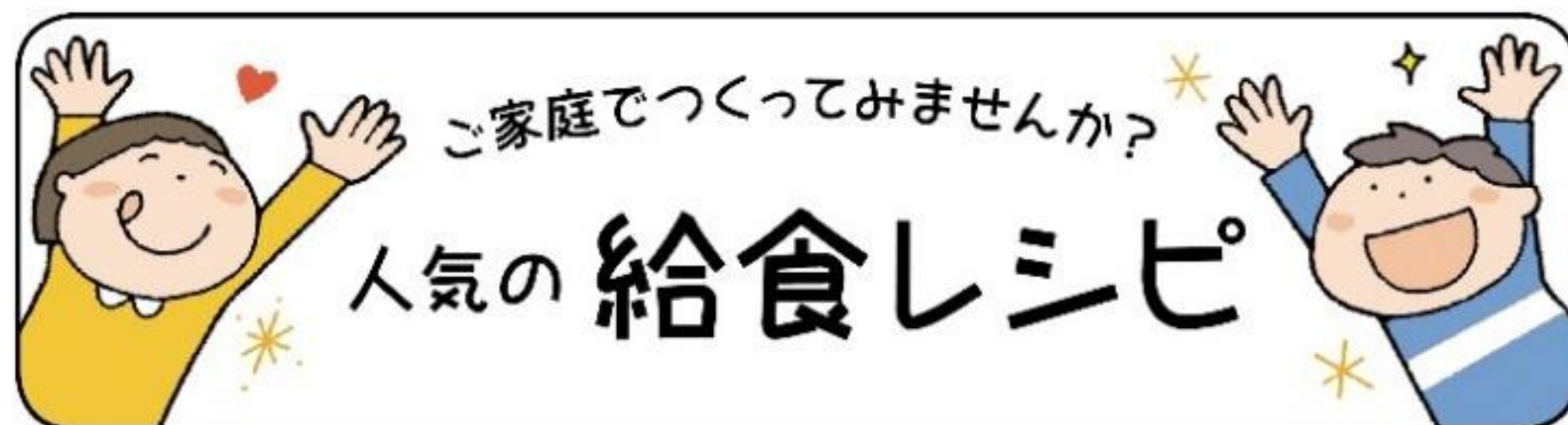
鳥取市では、「砂丘かんしょ」というさつまいもが栽培されています。

砂丘地が広がる賀露町や末恒地域で、砂地を活かしてさつまいもが作られています。

砂地で育つため、皮の色が鮮やかで甘みが強くほくほくとした食感になります。

さつまいも





鳥取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

豆乳みそ汁



副菜

1人分栄養価 エネルギー 109kcal / たんぱく質 4.1g / 脂質 3.5g / 食塩 1.2g



豆乳は、大豆からつくられます。大豆に含まれるレシチンは、脳を活性化したり、血液の流れをよくしたり、肌の健康を保ったりする働きがあります。

豆乳を加えることで、まろやかなみそ汁になります。

材料（4人分）

- だいこん 100 g
- さつまいも 150 g
- にんじん 30 g
- はくさい 150 g
- 油揚げ 30 g
- 白ねぎ 30 g
- 豆乳 30 g
- 煮干し 10 g
- みそ 40 g
- 水 400ml

他の野菜でも、よく合います。旬の野菜を上手に取り入れてください。



作り方

- ① だいこん、にんじんはいちょう切りにし、さつまいも、はくさいは適当な大きさに切る。
- ② 油揚げは短冊切りにし、湯をかけて油抜きをする。
- ③ 白ねぎは斜め切りにする。
- ④ 鍋に水を入れ、煮干しでだしをとる。だいこん、にんじんを入れ、火が通ったらさつまいも、はくさい、油揚げを加えて更に煮る。
- ⑤ 白ねぎと豆乳を入れ、みそで調味する。

