# 食育だより

毎月19日は食育の日

令和8年11月号

鳥取市立河原学校給食センター

11月は日本の暦で霜月(しもつき)といいます。霜が降るほどに寒い季節になるということです。寒くなるとかぜを引きやすくなります。栄養をしっかりとり、体調に気を付けて生活しましょう。

鳥取市の11月
給食めあて

## 食べ物を大切にしよう



TORIきゅうちゃん　なっしちゃん

## 減らそう！食品ロス

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを、「食品ロス」といいます。SDGs(持続可能な開発目標)でも、世界中が解決すべき課題の一つとして取り上げられています。

### 日本の食品ロスはどのくらい？

日本の一年間の食品ロスは461万トンです。
(令和6年度推計値)



1人が毎日、おにぎり1個分のご飯
(約100g)を捨てているのと同じです。

### 食品ロスはなぜ問題なの？



大量の食品を捨てることは、食料そのものが無駄になるだけでなく、食料を作ったり運んだりするために使ったエネルギーや、ごみを処分するために余分なエネルギーを消費することになります。

### 私たちに出来ることは？



○食べ残しをしない

○期限表示を正しく理解する
- 消費期限(安全に食べられる期限)
- 賞味期限(おいしく食べられる期限)

○必要な分だけ購入して食べきる



○食材の捨て過ぎに注意する
・・・野菜の皮のむき過ぎなど



一人ひとりができることに取り組んでいきましょう。

## とっとりふるさと探検



今月紹介するおいしい地元食材は「米」です。

実りの秋を迎え、給食でも「新米」が登場する季節となりました。秋に収穫されたばかりの新米は、水分を多く含み、炊き上がりがツヤツヤとしていてふっくら柔らかいのが特徴です。

学校給食のお米は、河原町で収穫された「コシヒカリ」と「ひとめぼれ」のブレンド米『おかわりくん』を使っています。鳥取県のオリジナル米である「星空舞」が登場することもあります。

## 米



制作　鳥取市教育委員会（栄養教諭・学校栄養職員部会）




鳥取市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

主食

# どんどろけ飯



1人分栄養価　　エネルギー 275kcal / たんぱく質 7.0g / 脂質 3.8g / 食塩 0.7g



鳥取県東・中部に伝わる郷土料理です。豆腐を炒める時のバチバチという音が「どんどろけ（かみなり）」の音に似ていることから、名前が付いたと言われています。

## 材料（4人分）

| | | |
|---|---|---|
| | 米 | 260ｇ |
| | 豆腐 | 100ｇ |
| | ごま油 | 小さじ1 |
| | にんじん | 20ｇ |
| | ごぼう | 40ｇ |
| | こんにゃく | 20ｇ |
| | 油揚げ | 12ｇ |
| A | 淡口しょうゆ | 大さじ1 |
| A | 酒 | 小さじ1/2 |
| A | みりん | 小さじ1/2 |
| A | だし汁 | 350ml |

小口切りにしたねぎを散らすと、風味がよく、彩りもきれいです。

## 作り方

① 米は洗っておく。豆腐はくずして水気を切る。にんじんは千切りにする。ごぼうはささがきにし、水につけてあくを抜く。こんにゃくは短冊に切って下ゆでをする。油揚げは短冊に切り、湯をかけて油抜きをする。

② フライパンにごま油を熱し、豆腐、ごぼう、こんにゃく、にんじん、油揚げの順に水分がなくなるまで炒める。

③ 洗った米をAで調味し、②を入れて炊く。





鳥取市教育委員会（栄養教諭・学校栄養職員部会）