

とっぴ

ふるさと探検 たんけん

旬のおいしい地元食材を毎月紹介していきます。

今月は気高町酒ノ津で水揚げされている「わかめ」です。

わかめ



肉厚で 歯ごたえ抜群！

気高町酒ノ津では、漁師さんが海に潜り、わかめを1本ずつカマで刈り取って収穫します。酒ノ津の海で育った天然のわかめは養殖のものより肉厚で、歯ごたえがあるのが特徴です。



連休明けからスッキリと！

元気な1日は朝食から

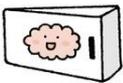


体のスイッチ



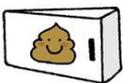
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

食育コーナー

第二学校給食センター

5月から食に関する訪問指導が始まります！

今年度も給食時間に栄養教諭・学校栄養職員が各クラスを訪問し、栄養やマナーについての指導を行います。5月の指導内容は、小学校1年生「食事のマナーについて」、中学校1年生「カルシウムについて」です。今回は、小学校1年生の指導内容より、食事のときに気を付けたいポイントを紹介します。一緒に食べる人が気持ちよく食べられるように次の3つを実践してみましょう。

「食事のマナーについて知ろう」

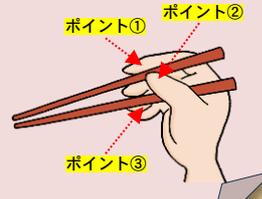
①食事のときの姿勢



②交互食べ



③箸の持ち方





旬のわかめを使った
レシピをご紹介します。
右のQRコードからレ
シピ動画もご覧いた
だけます。



副菜

TORIきゅうちゃんサラダ

1人分栄養価 エネルギー 39kcal / たんぱく質 2.2g / 脂質 0.5g / 食塩 0.8g



「TORI きゅうちゃん」とは、鳥取市の特産品である豆腐竹輪とらっきょうをモチーフにして作られた給食キャラクターです。そんなTORIきゅうちゃんをイメージしたサラダです。

材料 (4人分)

- 豆腐竹輪 40g
- 甘酢らっきょう 40g
- キャベツ 100g
- にんじん 15g
- 生わかめ 40g

- A {
- 酢 小さじ1
 - 砂糖 小さじ2
 - 淡口しょうゆ 小さじ1

鳥取市
学校給食キャラクター
TORIきゅうちゃん



マヨネーズの味つけも
おすすめだよ。

作り方

- ① 豆腐竹輪は半月5mmに切る。
- ② らっきょうは刻んでおく。
- ③ キャベツは1cm幅に切り、にんじんは千切りにする。
- ④ ③とわかめをゆでて水を切り、冷やしておく。
- ⑤ ④と、豆腐竹輪、らっきょうを合わせ、Aで和える。

