

旬のおいしい地元食材を毎月紹介していきます。

今日は^{さけのつ}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！

^{さけのつ}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

河原学校給食センター

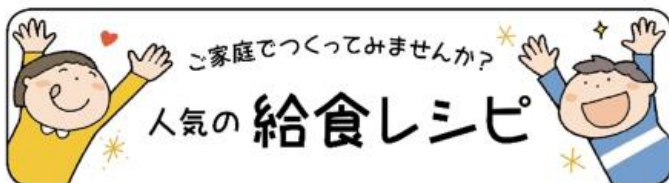
給食時間に訪問します！！

栄養士が給食時間に各クラスを訪問し「食に関する指導」を行います。

5月は、小学校1年生を対象に「よい姿勢で食べよう」をテーマに食事のマナー、姿勢についてお話します。

給食時間だけでなく、お家でも食べる時の姿勢を心がけてほしいです。





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

- 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。

