



TORI きゅうちゃん

鳥取市の12月

給食めあて

## 寒さに負けないからだをつくろう!

年の瀬まで残り一か月となりました。年末年始に向けて楽しい行事もたくさん待っていることと思います。寒い冬を元気に過ごすためにも、感染症などに気をつけたいものです。

### 寒い冬を元気に過ごすためのポイント



#### 1日3食食べましょう

主食・主菜・副菜をそろえることで、バランスの良い食事になります。副菜はおかずと汁物を1品ずつ組み合わせましょう。

特に朝は体温が低いので、朝食を食べることで体温を上げることができます。



#### 体が温まる物を食べましょう

みそ汁やスープなどの汁物や温かい飲み物は体を温める効果があります。

しょうがや白ねぎ、たまねぎなどの食材も体を温めてくれるので、お汁に入れて食べるのもおすすめです。



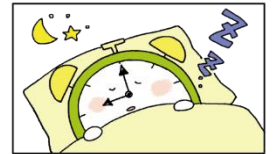
#### 適度な運動をしましょう

体を動かすことで、血流が良くなり体温が上がるだけでなく、免疫力も高まります。ウォーキングなど日頃から運動の習慣をつけておくと良いですね。



#### 睡眠や休養をとりましょう

十分な睡眠時間や休養を取ることで、体力が回復し元気に過ごすことができます。規則正しい生活を心がけ、夜更かしをしないようにしましょう。



食事・運動・睡眠を継続することが健康な生活を送るための基礎となります。



なっしちゃん

#### 冬至について



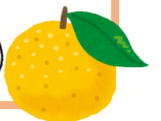
今年は12月21日(土)に冬至を迎えます。冬至は一年で昼の時間が最も短く、夜の時間が長い日です。先人は冬至の日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりして寒い冬を乗りきる工夫をしてきました。

学校給食でも12月20日(金)に冬至にちなんだ献立を実施する予定です。

#### ～冬至の日献立～

- ご飯
- 牛乳
- さばのゆずみそ焼き
- なめこ汁
- かぼちゃのそぼろ煮

～かぼちゃのそぼろ煮について～  
かぼちゃは鶏ひき肉、しょうがと一緒に煮ることで、子どもたちが食べやすいようにしています。  
ご家庭でもぜひお試しください。



### 食育の日(毎月19日)の取り組み「とっとりふるさと探検」

11月19日の学校掲示資料(あかもく)は裏面に掲載しています。子どもたちの振り返りとして、家庭での話題や買い物の参考にさせていただけると幸いです。12月のふるさと探検食材は、「ブロッコリー」です。当日の献立は予定献立表でご確認ください。

# とっとりふるさと探検

毎月19日は  
食育の日

れいわ ねん がつ にちごう  
令和6年11月19日号

とっとり市の学校給食センターでは、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。11月は、鳥取市鹿野町の施設で加工されている「あかもく」を紹介します。

## あかもく

とっとりししかのちやう  
鳥取市鹿野町

### あかもくはスーパーフード

あかもくは、わかめやもずくと同じ海そう類で、ねばねばしているのが特徴です。冬から春が旬で、生命力が強く、どんなに厳しい気候でもよく育つのが特徴です。栄養価が高く、食卓に取り入れやすい食材です。くせがなく、臭みもないので汁物や和え物など幅広く使用できます。



TORI きゅうちゃん

### あかもくのねばねば成分

しよくもつせんい  
食物繊維

アルギン酸

とくちやう  
★特徴★

めんえきりよく たか  
・免疫力を高める

せいかつしゆうかんびやうよぼう  
・生活習慣病予防

ひはたごうか  
・美肌効果



### あかもくの乾燥工程

きやうしよく あんしん あんぜん しやう  
給食で安心・安全に使用するために、  
エビやごみなどがついていないか一つ一つ  
てきぎやう かくんに  
手作業で確認しているよ！



なっしちゃん

かんそうまえ  
乾燥前

かんそうご  
乾燥後



70℃で5～6時間  
機械で乾燥



かこうしせつ  
あかもく加工施設「すずかけ」  
のみなさん

とっとりけんさん  
鳥取県産のあかもくを  
使っているので、  
地産地消になります。  
たくさん食べて鳥取の味  
を味わってください！

あかもくを  
使用した給食



あかもくのみそ汁

制作 鳥取市教育委員会（栄養教諭・学校栄養職員部会）

☆鳥取市のホームページでカラー版「とっとりふるさと探検」がご覧いただけます。