

食育だより



令和6年度12月号

鳥取市立湖東学校給食センター

寒い日が続きますね。空気が乾燥し、気温が下がるため体温が低下するこの季節は、インフルエンザや風邪、またノロウイルスによる感染症の流行に注意が必要です。これらを予防するために、体を温めたり、免疫力をアップしたりして元気に冬を過ごしましょう。

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

副菜

かぜに負けない抵抗力をつけよう！
野菜やくだものにはウイルスと戦う力(免疫力)を高める「ビタミンC」や、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぐ「ビタミンA」が多く含まれています。



主菜

たんぱく質で強い体づくり！



肉・魚・大豆・卵・乳製品に多く含まれるたんぱく質には、丈夫な体をつくる働きがあります。

汁物

体を内側からぽかぽかに！



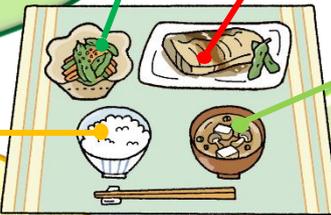
冬が旬のかぶ・にんじん・ねぎ・れんこん・だいこんなどの冬野菜には、体を温める効果があります。また体温の低い朝は、みそ汁やスープなどの料理を取り入れると、体が温まります。

主食

毎食しっかりとろう！



ごはん・パン・麺などはエネルギー源となるため、体を温めます。



⇒1日3食、様々な食材を組み合わせるよう食事をするように心がけましょう。

かぜをひいてしまったら…

安静にして休むことが大切です。熱があり、体力を消耗しているときの食事は水分をしっかりと、消化の良いおかゆやスープで内臓も休めてあげましょう。食欲がない場合には、ビタミンのとれるくだものや、たんぱく質補給にもなるヨーグルトがおすすめです。



12月23日(月) 冬至献立

- ご飯
- 牛乳
- さばのゆずあんかけ
- れんこんのみそ汁
- かぼちゃとさつまいもの煮物

冬至って何？

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至を過ぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。



～11月19日に実施した「とっとりふるさと探検」の掲示資料を紹介します。～

とっとりふるさと探検



令和6年11月19日号

鳥取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。



鳥取市鹿野町

あかもく

あかもくはスーパーフード



TORI きゅうちゃん

あかもくは、わかめやもずくと同じ海草類で、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。

あかもくのねばねば成分

食物繊維 アルギン酸

★特徴★

・免疫力を高める

・生活習慣病予防

・美肌効果



あかもくの乾燥工程

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手作業で確認しているよ!



なっしちゃん

乾燥前

乾燥後



70℃で5～6時間
機械で乾燥



あかもく加工施設「すずかけ」のみなさん

鳥取県産のあかもくを使っているのので、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。