

# 食育だより



令和5年3月1日発行

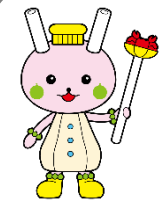
## 3月号

鳥取市立湖東学校給食センター

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまでできています。さて、今年度も残りわずかとなりました。この1年間、給食を通してさまざまなことを学んできたと思います。1年間のふりかえり、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

鳥取市の3月  
給食めあて

## 1年間の食生活をふりかえろう



TORI きゅうちゃん

できたこと、がんばったことに○をつけてみましょう！○がつかなかったところは、来年度またチャレンジしてね。

食事の前にきれいに手を洗うことができた。



よくかんで食べることができた。



苦手な食べ物もがんばって食べることができた。



栄養のバランスを考え、主食・主菜・副菜をそろえて食べることができた。



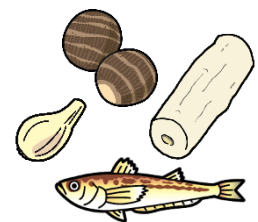
はしの使い方や食事のマナーを守り、良い姿勢で食べることができた。



感謝の気持ちを持って食べることができた。



地域でとれる食材や特産品がわかった。



## 3月3日(金) 桃の節句献立

3月3日の「桃の節句」にひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは明治時代以降といわれています。鳥取市には、ひな人形を飾るだけでなく、災いを人形に移して川に流す「流しびな」という行事を行っている地域もあります。給食に登場する「おいり」は、鳥取県東部（因幡地方）に伝わるひな祭りには欠かせない郷土菓子です。

- ご飯
- 牛乳
- さばの梅みそ焼き
- ふとしいたけのすまし汁
- 千草和え
- おいり



なっしちゃん

～2月17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



今月の「とっとりふるさと探検」は、鳥取港で水揚げされる「たら」を紹介し  
ます。

令和5年2月17日号



## たら



鳥取港で水揚げされる「たら」は、山陰沖の深海に生息している『まだら』です。学校給食用に加工される『まだら』の大きさは、体長約60センチ、重さ約7～8キログラムです。

「たら」は、あっさりとした味わいと、やわらかい身が特徴の魚だよ。学校給食には、フライやスープなどのメニューで登場するよ！



★栄養士ひとくちメモ★  
「たら」には、筋肉や血をつくるものになる「たんぱく質」や「ビタミンB12」が多く含まれています。

### 学校給食に使われる「たら」を加工する様子を見てみよう！



① スポンジでうろこをこすり落とし、頭と内臓を取る。



② 3枚におろし、小さな骨がある部分を切り落とす。



③ 切り身や角切りにし、身が割れないようにすばやく凍らせる。



水産物加工業者のみなさん

制作 鳥取市教育委員会（栄養教諭・学校栄養職員部会）

「たら」は鍋料理や煮つけ、ムニエル、フライなどにして食べるのがおすすめです。一人でも多くの子どもたちに、大人になってからも「給食がおいしかった」と思ってもらえるよう、安全・安心でおいしい食品づくりを心がけています。



こちらのQRコードより、たらの加工の様子、加工業者さんへのインタビューをまとめた動画をご視聴いただけます。

☆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。