

とっとり

ふるさと探検

毎月19日は
食育の日



令和6年6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。6月は、給食で使用している鳥取市国府町の「にんにく」を紹介します。

夏におススメ!



にんにく



鳥取市国府町

TORIKIYUUCHAN



かほ 香りのもと「アリシン」

刻んだり、すりおろしたりすると細胞が壊れて香りが強くなります。

アリシンのパワー!

- ✓ 食欲がアップする
- ✓ つかれた体を元気にする
- ✓ 血液をサラサラにする



なっしちゃん

にんにくは10月に植え付けし、翌年6月に収穫します。給食では肉や魚にかけるソースや、炒め物、カレーにも使います。

「アリシン」はらっきょうにもふくまれるよ!

にんにくを使った給食メニュー



豚肉のスタミナ炒め



夏野菜カレー



かんしょくこんだて 環食献立とは?

6月の「環境月間」や10月の「食品ロス削減月間」にちなみ、学校給食では、環境にやさしい「食」を意識した「環食献立」を提供しています。

たとえば・・・

輸送の際に出る排気ガスを削減する地産地消献立

魚の骨や野菜の皮も食べられるエコ献立

おうちでも心がけてみてね!

