



こめっこ

～学校給食だより～



こめ太
平成30年(2018年)9月号
こめ子

長かった夏休みも終わり、2学期がスタートしました。まだまだ暑く疲れやすい時季が続きます。夏休みに乱れがちだった生活のリズムを早く整え、一日3食バランスの良い食事を心がけ、2学期も勉強や運動に力いっぱい取り組めるようにしましょう。

9月12日は とっとり県民の日

この日、米子市の学校給食では、鳥取県の豊かな自然が育んだ食材や特産品をたくさん取り入れた献立を計画しています。

給食時には、小学4年生を中心に栄養教諭・学校栄養職員が鳥取県の特色や魅力について指導を行う予定です。「とっとり県民の日」について詳しく知りたい方は、後日配布する「号外」をご覧ください！

《とっとり県民の日献立》

★米飯（米子市産）★牛乳（県産）

★砂丘長いものホクホクスープ

北条砂丘で育った長いもと県産の鶏肉、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜が入った鳥取の食材がたっぷりつまったスープです。

★境港サーモンの塩焼

境港で養殖された鳥取県のブランド銀鮭を塩焼きにします。

★大山ブロッコリーの開山記念炒め

大山開山 1300 年を記念して、大山でとれたブロッコリーと県産のぶなしめじを使って、ベーコン、キャベツ、コーンと一緒に炒め物にします。

★二十世紀梨（県産）

生産量全国 1 位の鳥取県を代表する果物です。みずみずしさと上品な甘さが特徴です。

こめっこ献立募集のお知らせ ～ふるさとの食べ物を使った料理～

◎応募資格 小学4年生から中学3年生
(個人でもグループでも可)

◎募集料理 米子市または鳥取県の食べ物を使った料理
◎応募方法 各学校に配布してある応募用紙に記入して学校へ提出

◎応募期限 平成30年10月3日(水)

採用された料理は、全国学校給食週間がある1月の給食に登場します。たくさんのご応募をお待ちしています！



『夏休み料理教室』を実施しました！

今年度も米子市立第二学校給食センターで、市内小中学生を対象に朝食と魚をテーマにした夏休み料理教室を実施しました。親子料理教室は、午前と午後の部合わせて46名、魚料理教室は16名が参加しました。

メニュー

- ・納豆じゃこ丼
- ・豆乳入り野菜味噌汁
- ・ジャーマンポテト
- ・ブロッコリーと魚肉ソーセージのカップ焼き



【朝食】

メニュー

- ・あじのドライカレー
- ・あじのムニエル
- ・骨せんべい



【魚料理】

三枚おろしの方法を教わり、1人1匹アジをさばきました。



朝におススメの簡単にできておいしい時短メニューです。



骨も1本1本丁寧に取りました。

参加者の感想

- ・包丁を持つのは怖かったけど、楽しく作れたので、家でもまた再挑戦してみたいと思います。
- ・親子で料理ができるいいきっかけとなりました。

参加者の感想

- ・アジでたくさんの料理を作れることがわかった。
- ・骨と身を分けるのが難しかったけど、教えてもらってできるようになってよかった。

★(一財)米子市学校給食会のホームページに学校給食の人気レシピを掲載しています。ぜひ、ご覧ください！