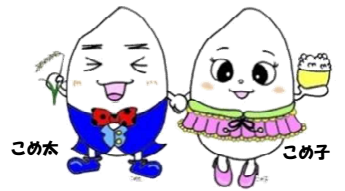




# こめっこ

～ 学校給食だより～



令和5年（2023年）9月号

あっという間に夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、生活リズムの変化やまだまだ続く暑さなどから、体調を崩しやすくなります。バランスの良い食事と休養をしっかりとって、生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

## 夏休み 料理教室を行いました

8月18日、米子市立第二学校給食センターで、市内の小中学生を対象にした料理教室を4年ぶりに開催しました。給食の人気メニューや、地元食材を使ったおすすめメニューを作りました。合計28名にご参加いただき、料理をしながら楽しく地場産物について学びました。



### MENU

- ・白ねぎピラフ
- ・境港サーモンのグラタン
- ・ブロッコンプ
- ・栄養満点！とっとりコンソメスープ



※調理実習のレシピ等は  
(一財)米子市学校給食会  
HPで紹介しています。  
(食育活動→その他の食育)

プロの調理員さんや栄養士さんが丁寧に分かりやすく教えてくれてうれしかったし、自信をもって料理ができてよかった。次も参加したいです。



いろいろな人と協力して給食メニューを作るのが楽しかった。家でも料理をしてみたいです。



野菜の洗い方や切り方が分かってよかったです。

### 白ねぎピラフ

### 夏休み料理教室 レシピ紹介

#### 材料（4人分）

- |          |      |
|----------|------|
| ・米       | 260g |
| ・水       | 320g |
| ・白ねぎ     | 60g  |
| ・ベーコン    | 25g  |
| ・スイートコーン | 30g  |
| ・にんじん    | 10g  |
| ・乾燥パセリ   | 少々   |
| ・サラダ油    | 少々   |
| ・固形コンソメ  | 1個   |
| ・塩       | 少々   |
| ・こしょう    | 少々   |

鳥取県産の白ねぎがたっぷり！炒めることで甘みが増しておいしくなります。



#### 作り方

- ① 米を洗って、水気を切る。
- ② 白ねぎは小口切り、にんじんはみじん切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
- ③ 深めの鍋に油をひき、ベーコン、にんじん、コーン、白ねぎの順に炒め、火が通ったら①の米とコンソメ、塩、こしょうを加えて炒め合わせる。
- ④ 分量の水と③を合わせて炊飯し、炊きあがったらパセリをふりかけて仕上げる。

9月8日  
(金)

## ラグビーワールドカップ給食

ラグビーワールドカップの開幕に合わせて日本の対戦国のよく食べられる料理を給食でアレンジします。みんなで応援しよう！

### チリ



#### ●魚介のセビーチェ

チリでは、魚介類をレモンや塩で味付した「セビーチェ」がよく食べられています。

### イングランド



#### ●いちごの米粉カップケーキ

アフタヌーンティーのお供として親しまれているいちご味のカップケーキです。

### サモア



#### ●カレモア

「カレ」はカレー、「モア」は鶏肉のことです。サモアでよく食べられているスープです。

### アルゼンチン



#### ●アサード

牛肉や羊肉を炭火でじっくりと焼くアルゼンチンのバーベキューです。給食では豚肉を使います。

## 9月12日（火）は とっとり県民の日

給食では地元食材をふんだんに取り入れた献立を実施します。ふるさとのおいしい食べ物を食べながら、改めて鳥取県の魅力を考えてみましょう。



- ・ごはん（星空舞）
- ・牛乳
- ・境港サーモンの塩麹焼
- ・きらきら星取県サラダ
- ・鳥取牛骨肉じゃが
- ・梨ゼリー

～こめっこ7・8月号一部訂正のお知らせ～

ネバネバ野菜のムチンを、ネバネバという表記へ訂正させていただきました。（訂正後のものをホームページに掲載させていただいております。）