



# こめっこ

～ 学校給食だより～



こめ太 こめ子  
令和6年(2024年)9月号

夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が多く、夏の疲れが出やすい時季です。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、2学期も勉強や運動に元気いっぱい取り組みましょう。

## 9月12日は 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。

《鳥取県民の日献立》

- ごはん(星空舞) ○牛乳(県産)
- 境港サーモンの塩麹焼
- 星空磯香和え
- 地元野菜のお味噌汁
- 二十世紀梨ゼリー

後日「とっとり県民の日」を特集した「号外」を配布予定です。お楽しみに！！

# 夏休みこども料理教室を開催しました！

今年も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2日間にわたり開催しました。今回は、郷土料理である「いただき」や、JA 鳥取西部から旬の地元野菜を提供していただき、それを使った学校給食メニューを作りました。料理教室には合計で37名にご参加いただきました。

- メニュー
- ・いただき
  - ・鶏肉のトマトソースかけ
  - ・ピーマンの仲良し和え



## 料理教室おすすめメニュー紹介

炊飯器で簡単！！

## いただき

材料(6個分)

米	300g(2合)
油揚げ(三角形薄揚げ)	6枚
細ごぼう(洗い)	40g
にんじん	40g
干しいたけ	5g
煮干し	12尾
昆布	1枚(5cm角)
砂糖	40g(大さじ4)
濃口しょうゆ	70g(大さじ4)
酒	30g(大さじ2)
水	600ml(3カップ)
つまようじ	6本



作り方

- 【準備】干しいたけは、戻しておく。  
米は、洗って30分以上水につけた後、ざるにうつして水切りしておく。
- ①油揚げは、お湯につけて油抜きをし、短い1辺に切り目を入れて中を開いて袋にする。
  - ②戻したいたけとにんじんは小さく刻む。ごぼうはささがきにして水につける。
  - ③水切りした米に②の材料を混ぜ、それを①の油揚げにつめて、つまようじでとめる。
  - ④炊飯器の底に煮干しと昆布をしき、いただきを並べる。調味料と水をよく混ぜてから加え、上に重石として皿をかぶせて炊飯する。



※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。  
(食育啓発事業二 子どもたちの料理教室)



詰めるのが難しいなあ...



みんなで協力して楽しくできたよ



おいしい〜♪

参加者の感想

- ・普段あまり家でつくることのない郷土料理や、地元の野菜を使った料理が食べられてとてもよかった。
- ・ピーマンが苦手だけど、ゆでたら苦みがなくおいしかったので、家族にも食べてもらいたい。
- ・みんなと仲良くなれてよかった。みんなで作った料理は、とってもおいしかった。

## 十五夜と行事食

十五夜の日には1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

学校給食では、**今年の十五夜9月17日に「お月見献立」を実施します。**

