



こめっこ

～ 学校給食だより ～



令和7年(2025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。

7月25日・31日

こども料理教室

～メニュー～

- ・大山おこわ・夏野菜の豚汁
- ・梨ジャムをのせた豆乳ムース



夏休み 特別企画!

於:第二学校
給食センター

7月28日

給食センター探検



〇市内小学4年生～中学生を対象に、食生活改善推進員さんを講師に招き、郷土料理である「大山おこわ」や、JA 鳥取西部から提供していただいた旬の地元野菜を使った料理など3品を作りました。2日間でのべ41名に参加していただきました。

参加者感想

- ・料理を作って食べるだけでなく、おこわの歴史や豆知識を知れておもしろかったです。習ったことを家の人にも話してみたいです。
- ・おこわを炊飯器で作ったのと、蒸し器で作ったのでは、味の濃さや食感が違い、それぞれ違うおいしさがあった。もっとたくさん郷土料理について知りたいです。
- ・いろいろな学校のひと、にぎやかに楽しく調理できて楽しかった。

- ・いろいろなきかいや大きなカマなどのへやで4人でいっしょにまわって楽しかった。
- ・大きなしゃもじや、おたまでかきまぜるのがむずかしかったです。
- ・大きなかまをまぜるのがとても重たくてびっくりしました。きゅう食センターがとてもひろかったです。
- ・いつも食べている給食のきかいなどのしくみをみたら、びっくりしました。

★レシピ紹介★ 炊飯器で簡単!

大山おこわ



【材料】(5人分)	【分量(g)】
もち米	300g (2合)
精白米	150g (1合)
鶏肉(細切れ)	60g
洗いごぼう	60g
にんじん	60g
ちくわ	60g
干しいたけ	5g
砂糖	15g (大さじ1と半分)
濃口しょうゆ	27g (大さじ1と半分)
酒	15g (大さじ1)
食塩	3g (小さじ半分)
サラダ油	4g (小さじ1)

【作り方】

- ① 干しいたけは水で戻しておく。だし汁(しいたけの戻し汁と水)400ml(2カップ)を用意する。
- ② 米を洗ってざるに上げ、水気を切る。炊飯器に米と①のだし汁入れてしばらくおく。
- ③ ごぼうはさがきにして水にさらし、あく抜きする。にんじんは小さめのいちょう切り、ちくわは半月の薄切り、しいたけは小さく刻む。
- ④ サラダ油を入れたフライパンを中火にかけ、鶏肉、ごぼう、にんじん、しいたけの順に炒め、調味料を加えて水気がなくなるまで炒めた後、ちくわを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ②の米の上に④をドーナツ状に広げてのせ、炊飯スイッチを押す。炊きあがったらしゃもじで混ぜる。

9月12日は

とっとり 県民の日

「県民の日献立」
・中型大山こむぎ
・境港サーモンの
・黒糖パン
・ブロッコリー
・星取県
・カレースープ
・二十世紀梨ゼリー
・サラダ

この日の給食は、特に、地元食材たっぷりの献立を実施します。この機会にふるさとの魅力について考えてみましょう。詳しくは後日配布予定の『とっとり県民の日特集・号外』をご覧ください。

締切間近!こめっこ献立大募集中

小学4年生から中学生を対象に、米子市や鳥取県の食べ物を使った献立を募集しています。詳しくは学校に配布されている文書をご確認ください。

応募締切:令和7年9月19日(金)

ここでCheck!

※料理教室のレシピ等は

(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→こどもの料理教室)

