

夏休み特集！
料理教室＆
給食センター探検

こめっこ

～ 学校給食だより～



夏休みに、米子市立第二学校給食センターで、「料理教室」と「給食センター探検」を開催しました。料理教室は小・中学生48名、給食センター探検には、小学生とその保護者、合わせて140名の皆さんにご参加いただきました。たくさんのご参加、ありがとうございました。

料理教室

7月28日(火)・29日(水)午前:小学生の部
29日(水)午後:中学生の部

★メニュー★

- ・鮭のポテトフレック焼
- ・ゆかり和え
- ・ねぎとり県汁
- ・板わかめのおにぎり
- ・いもぼた
- ・カットマト



レシピ紹介 いもぼた

材料【10個分】

- ・もち米 150g
- ・水 250 cc
- ・さつまいも 150g
- ・ゆであずき(市販・砂糖入) 200g
- ・きなこ(味付) 90g
(きなこ 60g、砂糖 30g、食塩ひとつまみ)



作り方【準備】もち米を洗って水につけておく(2時間以上)。

- ①ゆであずきに水30cc加えて火にかけ、ほど良いかたさになるまで練っておく。きなこに砂糖と食塩を混ぜておく。
- ②さつまいもは洗って皮をむき、1cmの輪切りにし、さっと水につけた後、水気を切っておく。
- ③鍋にさつまいもを並べ、その上に水気を切ったもち米を平らになるようにのせ、分量の水を加え火にかける。
- ④沸騰したら弱火にし、10分炊き、火を止め10分蒸らす。
- ⑤水でぬらしたすりこぎで、④をつくようにしてつぶす。
- ⑥10等分に丸め、5個ずつきなこあずきをまぶす。

郷土料理の「いもぼた」と「板わかめ」を使ったおにぎり、JA 鳥取西部から提供いただいたトマトなどの旬の地元野菜を使って、学校給食のメニューを作りました。

小学生の部では、3名の地域の方を講師に迎え、実演を交えながら「いもぼた」の作り方やその由来、天然わかめについて教えていただきました。

地域の方との交流や調理を通して、ふるさとの食文化や食べ物の魅力を知る貴重な機会となりました。



いもぼた

鳥取県西部に古くから伝わる、さつまいもを使ったもちです。もち米が貴重だった頃、代わりにさつまいもで“かさ増し”したことから生まれました。きなこやあんこ、青のりなどをまぶして食べます。



板わかめ

収穫したわかめを洗って板状に並べ、約24時間低温でじっくりと乾燥させたわかめです。軽くあぶると香りが立ち、パリッとした食感が楽しめます。



給食センター探検

7月30日(木)
小学生とその保護者



牛乳の飲み比べ・骨密度測定



給食の釜を混ぜる体験



計量して配缶する体験



食育すごろく/食育カルタ

調理員と一緒に、調理場内のチェックポイントを回り、クイズや体験活動をしながら給食センターを探索しました。他にも、大山乳業の牛乳の飲み比べや骨密度測定、食育すごろく、お箸で豆つまみチャレンジなどを通して、「食」や「給食」について楽しく学びました。

参加者の感想より

【料理教室】

- ・板わかめのおにぎりは、作り方も簡単だし、おいしかったので、また食べてみたい。
- ・今日ここで作った料理を家でも作ってみたいです。特にいもぼたです。
- ・今まで野菜を切ったことがなかったので、この料理教室で切れてわくわくしました。家でも料理をやってみたいです。
- ・みんなと協力してできてよかったし、自分で作ったごはんだから、いつもよりおいしく感じたのでうれしかったです。

【給食センター探検】

- ・とにかく大きいものだらけで、想像していたよりも広くて驚きました。
- ・冷凍庫が巨大でびっくりしました。冷凍庫の中が寒くてびっくりしました。
- ・アレルギー調理室も見れて良かった。
- ・汁物(を混ぜる時)はふねをこいでいるみたいで楽しかったです。
- ・(部屋が)全部順番につながっていたのがすごい。釜とか大きい機械を洗うのが大変だと思った。
- ・とても衛生面に気を付けていて、これなら給食も安心だと思いました。
- ・AM7:00ごろから給食を作ってくださっていると知って、これからはきちんと感謝を込めて給食をいただこうと思いました。

料理教室&給食センター体験の様子はここでCheck!



【HP】

給食の献立も、(一財)米子市
学校給食会の HP と
Instagram で紹介しています。



【Instagram】