



伯耆町学校給食キャラクター
伯まいちゃん

がっこうきゅうしょく

学校給食だより

令和5年度2月号

伯耆町立学校給食センター



1月24日～30日は、全国学校給食週間でした！

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん



ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかんちゅう おこな ほうきちょうしゅう ちゅうがっこう と く つた 全国学校給食週間中に行われた伯耆町小・中学校の取り組みをお伝えします。

大山乳業さんの出前授業

大山乳業さんにきていただき、牛乳がでるまでのお話や牛乳の栄養について教えていただきました。



生産者さんとの交流

学校給食食材を届けくださる生産者の方をおまねし、生産の苦労や喜びを教えてくださいました。直接お話を聞くことにより地元食材がより身近なものに感じられました。

自分で育てた白ねぎを収穫する時がとてうれしいです。(白ねぎ農家の方)



給食センター調理員さんとの交流

給食センターの調理員さんに給食をつくる時の話を聞きました。「何個くらいの機械がありますか？」という質問や「いろいろな機械を使って調理していて驚きました」という感想がありました。

こんな機械を使って給食を作っています。



その他にも各学校でクイズ大会や給食献立作成なども行われました。また、児童、生徒のみなさんから給食センターへ心温まるお手紙や感謝の言葉をたくさんいただき、ありがとうございました。これからもおいしい給食を作ることができるよう頑張りたいとおもいます。



「豆」をもっと好きになろう！

豆類は体をつくるものになる「たんぱく質」やおなかの調子をととのえる「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから「畑の肉」ともよばれます。豆をいろいろな料理に取り入れてみましょう。



今月のレシピ

さばのカレー竜田揚げ

【材料】5人分

- | | |
|--------------|--------|
| ・さば切り身 | 5切れ |
| ・うすくちしょうゆ | 大さじ1 |
| ・みりん | 大さじ1/2 |
| ・酒 | 大さじ1/2 |
| ・にんにく(すりおろす) | 1かけ |
| ・カレー粉 | 小さじ1 |
| ・でんぷん | 大さじ3 |

【作り方】

- ① さばに、A で下味をつける。
- ② カレー粉とでんぷんは混ぜ合わせておく。
- ③ さばの水気をふき取り、②を全体にまんべんなくまぶす。
- ④ 170～180℃に熱した油で③をカラリと揚げる。

カレーの風味でいつもとは違う竜田揚げになります。