

がっこうきゅうしょく

学校給食だより

平成30年度11月号

伯耆町立学校給食センター



和食の日は、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう！

★栄養バランスが整いやすい

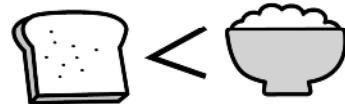


いろいろな食材や味つけの主菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

お茶わん1杯
(150g) あたり

- ・エネルギー 252kcal
- ・炭水化物 55.7g
- ・たんぱく質 3.8g
- ・脂質 0.5g
- ・カルシウム 5mg
- ・鉄 0.2mg

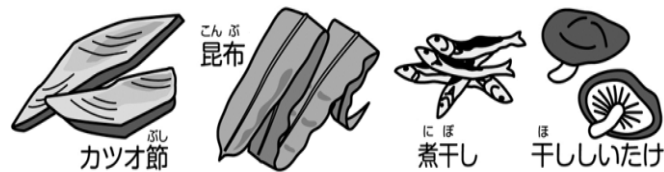
★腹持ちがよい



お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかですきにくくなります。

和食ならではの「だし」の魅力を見てみよう！

★素材の味を引き立てる



和食は、様々なうま味を持つだしを使い分けたり、組み合わせたりすることで、食材そのものの味を引き立てて活かします。自然に恵まれ、新鮮な食材やおいしい水がある日本ならではの食文化です。

給食でも、献立に合わせて色々なだしをとっています。

★健康に役立つ



自然のものを使ってとる「だし」は、香りがよく、うま味がたっぷり。その上、塩分はほとんど含まれません。料理は、香りやうま味加わることで、薄味でもおいしく食べられます。余分な塩分や糖分の使用を抑えることができ、健康な体づくりに役立ちます。

給食にジビエ料理が登場します



<材料>4人分

- 鹿肉ミンチ：100g
- 豚肉ミンチ：100g
- 生姜、にんにく：各1片（みじん切り）
- たまねぎ：大1/2個（みじん切り）
- だいませずに大豆水煮：40g

- サラダ油：小さじ1
 トマトケチャップ：大さじ2
 ウスターソース：小さじ1
 コンソメ、カレー粉：各小さじ1
 レーズン：10g
 片栗粉：小さじ1/2（水で溶く）

- ①サラダ油で生姜、にんにく、たまねぎを炒め、香りが立ったら肉を加える。
- ②肉にしっかり火が通ったら、Aを加えて味を整え、かたくり粉で仕上げる。

「ジビエ」とは・・・

狩猟で得た『野生鳥獣の食肉』を意味するフランス語で、ヨーロッパでは貴族の伝統料理として古くから発展してきた食文化です。

日本ではカモ、シギ、キジ、イノシシ、シカ、野うさぎなどがジビエに含まれます。

<ジビエの旬は・・・>

日本では11月から2月が狩猟の解禁になっているため、その時期に合わせて新鮮なジビエが市場に出回ります。

フランスなどのヨーロッパでは、野生動物が冬に向かって脂肪をたっぴりたくわえる9月に狩りをして、ジビエ料理を楽しむそうです。

鳥取ジビエを味わおう！！

鳥取県の中国山地で暮らす鹿は、清らかな天然水を飲み、山の恵みのどんぐりや栗を食べて育ちます。

また、高低差の大きい場所で生活するため、運動量が多く、引き締まった肉になります。

上品でクセのない風味と、低カロリー、高たんぱくで、鉄分も豊富！！

ヘルシーさが自慢のジビエ肉です。



栄養職員 河合雅美