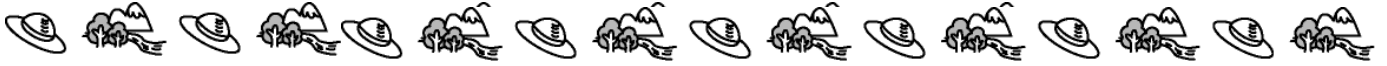


# きゅうしょくだより 7・8月

いよいよ本格的な夏の始まりです。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。暑さで食欲がわきにくい人もいますが、朝ごはんは必ずとるようにしましょう。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



## たべっピーの 日本全国 たべものの旅!

今月紹介する都道府県は・・・37県目 **鳥取県**

今月は「鳥取県」を紹介します。鳥取県は、本州南部に位置し、日本海に面しています。日本最大の砂丘があることで有名です。

### 【どんどろけ飯】

油で炒めた豆腐を混ぜ合わせた炊き込みご飯です。

「どんどろけ」とは、鳥取県の方言で雷のことを言います。豆腐を炒めるときのバリバリという音が雷に似ているからだそうです。

ごぼう、にんじん、ねぎなどと一緒に炊き込んだ鳥取県の伝統料理です。



こんにちは、たべっピーです。  
今月は、鳥取県の郷土料理のひとつである「どんどろけ飯の具」が給食に登場します。



7月9日(火)は、ごてんばこしひかりの米粉を使用した「ごてんばこめこカレー」を、御殿場市内全学校で実施します。裏面の献立表をご確認ください。

また、その日のメニューは、食物アレルギーを持つ児童・生徒も同じ給食を味わってほしいとの思いから、アレルギー食品をなるべく含まないメニューを考えました。

献立表やアレルギー詳細献立表は、市のホームページでもご覧いただけます。

※普段、体調不良等で給食を停止している児童・生徒も日割り精算で食べることができますので、希望がある場合は学校を通じて担当の給食センターまでお知らせください。

### 学校給食食材の放射能測定結果について

第1回(6月21日 測定結果)

キャベツ(茨城県産)	不検出
だいこん(青森県産)	不検出

不検出:セシウム(134, 137)の合算が25<sup>μ</sup>ク/L/kg以下

※次回の測定は7月12日の予定です。

県教育委員会のホームページで、測定結果を随時掲載していますので、参考にしてください。

※県ホームページのURL: <http://www.pref.shizuoka.jp/kyouiku/index.html>



# ★食中毒予防の3原則★



**つけない**・・・手などを介して食品や人に細菌が移ることがあります。石鹸を使ってしっかり手を洗いましょう。

**増やさない**・・・調理後に長時間放置すると細菌が増殖しやすくなります。できた料理は早めに食べましょう。

**やっつける**・・・ほとんどの細菌は、加熱によって死滅します。調理の時には、食材の中心部を75℃1分以上で加熱しましょう。



## 第7回 野菜・キャベツにこだわるとんぼ米コン

### とんぼ米コンシェルジュに学ぶ野菜のレシピコンテスト参加者募集

応募期間・・・7月22日～9月30日  
 開催部門・・・小中学生部門・一般（高校生含む）部門  
 応募方法・・・応募用紙に4人分のレシピ、その他必要事項を記入し、料理の写真を添付して、健康推進課へ持参・郵送またはメールで応募する。  
 ※応募用紙は、市のホームページからダウンロードできます。



入賞作品は学校給食に採用予定です！

### ひじき肉団子のカレースープ



平成30年度親子でつくる学校給食メニューコンクールから、優秀賞を受賞した南伊豆町立南上小学校 外岡勇望さんの「ひじき肉団子のカレースープ」を紹介します！

#### 材 料 4 人 分

- A**
- ひじき(乾燥)・・・10g
  - ふたひき肉・・・150g
  - ねぎ・・・1/4本
  - しょうが・・・少々
  - 酒・・・小さじ2
  - 片栗粉・・・小さじ1
  - にんじん・・・1/4本
  - しめじ・・・半株
  - さやいんげん・・・4本
  - はるさめ・・・20g
- B**
- カレー粉・・・少々
  - しょうゆ・・・大さじ2
  - 塩・こしょう・・・少々
  - 鶏がらスープの素・・・小さじ1
  - 水・・・600g

#### 作り方

- ① ひじきを水で戻す。ねぎをみじん切りにし、しょうがはすりおろす。
- ② Aを混ぜ合わせ、丸めて肉団子にする。
- ③ 鍋に水を入れ、沸騰したら②の肉団子を入れ、アクを取る。
- ④ 短冊切りにしたにんじん、石づきを取ったしめじ、3cmに切ったさやいんげん、はるさめを加える。
- ⑤ Bの調味料で味を調える。



## 夏休み親子調理実習参加者募集

～地場産物を取り入れた学校給食で人気のメニューを作ませんか～

- 日時/令和元年7月30日(火)・8月1日(木) 午前8時30分～11時30分
- 会場/南学校給食センター かまど534-1
- 対象/市内の小中学生とその保護者
- 献立(予定)/ごはん、麻婆豆腐、ナムル、フルーツ杏仁、ゆでとうもろこし
- 募集人数/各日12組(先着順) ●参加料/1人260円(小学校1食分の給食費)
- 持ち物/エプロン、三角布、上靴、飲み物
- 申込み/7月1日(月)から5日(金)までに、学校給食課に電話で申し込んで下さい。

☎0550(78)6689