



# くらよし 食育だより

まいつき にち しょくいく ひ  
～毎月19日は食育の日～

倉吉市教育委員会  
学校給食センター



## ふゆ げんき す 冬を元気に過ごそう!

ひく れも はや あさばん ひ こ きび  
日暮れも早く、朝晩の冷え込みもいちだんと厳しくなってきました。日頃から規則正しい生活と、バラン  
スのとれた食事しょくじ さむで寒いこの季節きせつを元気に乗り切りましょう。

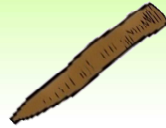
いよいよ師走。今年も残り一ヶ月となりました。

いろいろな野菜を食べよう。



### よぼう かぜの予防

ビタミンC

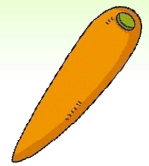


### おなかスッキリ!

しょくもつせんい  
食物繊維

### はだ お肌すべすべ

ビタミンA



## つく 作ってみよう 給食レシピ



### めし どんどろけ飯



「どんどろけ」とは方言で「雷」のこと。豆腐を炒める音が雷鳴のように聞こえることから名がついた鳥取県の郷土料理のひとつ。どんどろけ飯、作ってみませんか。

#### 〈材料 4人分〉

- ごぼう 30g (1/4本)
- 豆腐 80g (1/5丁)
- 油揚げ 12g (正方形1枚)
- にんじん 30g (中 1/6本)
- 干しいたけ 2g (1枚)
- ねぎ又はむき枝豆 20g (4本)
- 油 1.2g (少々)

- 砂糖 5g (小さじ1と1/2)
- 淡口しょうゆ 10g (大さじ1/2)
- みりん 2g (少々)
- 酒 4g (小さじ1)



#### しょうのけご飯

- 米 300g (2合)
- 水 340cc (2合弱 (1合カップ))
- 液体だし醤油 24g (大さじ1と1/4程度) ※めんつゆ等でも可

#### 〈作り方〉

- 米を洗って水をはり、液体だし醤油を入れて炊き、しょうのけご飯を作っておく。
- ごぼうはささがきに、にんじんは千切り、干しいたけはもどしてスライスし、ねぎは小口切りにしておく。
- 油揚げは短冊切り、豆腐は水をきっておく。
- 豆腐をくたいて油で炒め、ほかの材料も入れ炒め調味する。
- 炊き上がったしょうのけご飯に④を入れて混ぜ、最後にねぎをちらす。



## ★ クイズ: 何の野菜でしょうか? ★

- ヒント① 夏は辛みが強く、冬は甘みがあります。
- ヒント② 消化によく、すりおろして食べたりします。(焼き魚に添えてありますね。)
- ヒント③ 色白のみずみずしい野菜です。
- ヒント④ これからの季節はおでんに欠かせない食材です。



11月9日に撮影

★ 倉吉市教育委員会 学校給食センター 作成 ★

このページの著作権は倉吉市教育委員会に帰属します。