

くらよし 食育だより

しよくいく

令和5年 7月発行

まいつき にち しよくいく 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

7月になりました。梅雨の影響もあり蒸し暑い日が続いています。雨上がりの晴れ間には気温が一気に上がり、夏の暑さに体がうまく対応できず、疲れやすくなったり、食欲がなくなったりしている人も多いのではないのでしょうか。朝昼夕の食事をきちんと食べる、夜ふかしをしないで体をゆっくり休めるなど、生活リズムを崩さないように気をつけて暑い夏を乗り切りましょう。

夏を元気に過ごすための食事のポイント

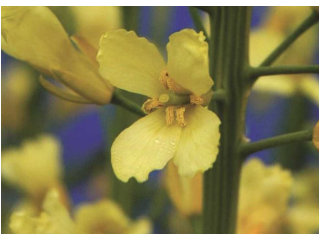


主菜をしっかり食べよう 肉、魚、卵、大豆・大豆加工品などのたんぱく質が豊富な主菜を食べましょう。

水分補給をこまめにしよう
私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして体温を調節します。水分不足は脱水症状につながります。こまめに水分補給をしましょう。食事をしっかり取ることも水分補給につながります。

旬の野菜を食べよう 夏が旬の野菜は、太陽の光をたくさん浴びて栄養もたっぷり。体の調子を整えるビタミン、無機質などの大切な補給源です。

おやつの内容に注意 おやつをダラダラ食べるのはやめましょう。内容や量や時間を考えて、糖分や脂肪分の取りすぎにならないように気をつけましょう。



クイズ：何の野菜の花でしょうか？

- ヒント① 春〇〇〇〇の葉はやわらかいです。
- ヒント② 胃腸の調子を整えるはたらきがあります。
- ヒント③ 7月のおさんぽ給食の食材です。



くらよしおさんぽ給食

星空舞ごはん 牛乳
バーベキューソース炒め
キャベツのコンソメスープ
すいか

7月は久米中学校区をおさんぽ給食で紹介。 「キャベツ」・「すいか」

今日は7月4日(火)です

倉吉市では今「すいか」の出荷が最盛期！倉吉すいかは、みずみずしくシャキッとシャリシャリとした食感が自慢です。出荷までの日数を管理し、一番おいしいときに収穫しています！



倉吉市は県内最大の作付け面積を誇るキャベツの生産地です。久米ヶ原の黒ぼく土壌で育った「キャベツ」はずっしりと重く食べ応えがあります！

「すいか」は熱中症予防の水分補給におすすめの食べ物です！