



令和5年
5月発行

くらよし 食育だより

まいつき ~毎月19日は食育の日~



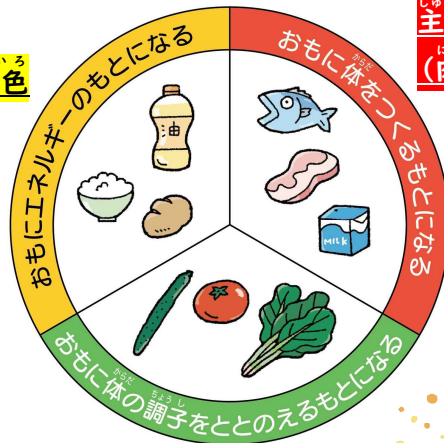
倉吉市教育委員会
学校給食センター

新緑の美しい季節になりました。新学期が始まり一か月、みなさんは新しい環境にも慣れてきましたか？
今の季節、昼と夜の寒暖差から体調を崩しやすくなります。日頃からバランスのよい食事、運動、休養（睡眠）を心がけ体調管理に気を付けながら元気いっぱい過ごしていきましょう。

た もの 食べ物の はたらきを 知ろう

黄、赤、緑それぞれのグループの食品を組み合わせると栄養のバランスがよくなります。

主食となる (ごはんやパン) 黄色



主菜となる (肉、魚、卵、大豆製品) 赤色



副菜となる (野菜や果物) 緑色



成長期は、命を保ったり活動したりするだけでなく、成長するためのエネルギーや栄養素が必要です。栄養素は、主にエネルギーになる炭水化物や脂質、主に体をつくるたんぱく質や無機質、主に体の調子をととのえるビタミンや無機質があります。

今日は5月17日(水)



くらよしおさんぽ給食



今回は倉吉市出身の力士「落合関」が小学校6年生の時に倉吉市で毎年実施している「チャレンジ！あなたも栄養士！」に取り組み、最優秀賞を受賞した献立を取り入れました。

献立のタイトルは「横綱さん給食」献立名には相撲用語が入っています。

「横綱」：大相撲の番付の最高位

「白星」：試合に勝つこと

「関取」：横綱から十両までの力士のこと

「ごつつあん」：ごちそうさま、ありがとうございます

「金星」：平幕の力士が横綱に勝利すること

白星米 (ごはん) 牛乳
関とりのからあげ ねばり勝ち納豆
ごつつあんちゃんこ
金星のデザート (レモンゼリー)

みなさんの今年の目標は決まりましたか。目標に向けて学び、体力をつけ、いろいろなことにねばり強くチャレンジしていきましょう！

落合関の活躍を応援するとともに、給食を食べているみなさんへのエールの気持ちも込めて実施します。おいしく食べてモリモリ力をつけてください！

