



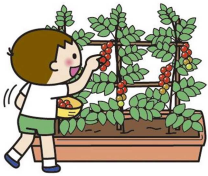
# くらよし 食育だより

まいつき にち しょくいく ひ  
～毎月19日は食育の日～

倉吉市教育委員会事務局  
学校給食センター



やまやま みどり いっそうつつく た なえ そだ きせつ つゆ きなか きおん あ  
山々の緑は一層美しく、田んぼの苗はぐんぐん育つ季節になりました。梅雨の最中、気温も上がってくる  
れからの時期は高温多湿で、じめじめした日が多くなってきます。こんな時は食欲も落ちがちですが、日頃から  
あき ひる ゆつ さんど えいよう しょくじ はやね はやお きそくだだ せいかつ こころ じょうぶ からだ  
朝、昼、夕の三度の栄養バランスのよい食事と早寝・早起きなどの規則正しい生活を心がけ、丈夫な体をつ  
り、梅雨の季節をのりきっていきましょう。



## 6月 は 食育 月間

まいつき にち しょくいく ひ がつ しょくいくげっかん わたし く と ま さまざま しょく ふ  
毎月19日は「食育の日」そして6月は「食育月間」です。私たちの暮らしを取り巻く様々な「食」について振り  
かえ 返ってみましょう。

6月14日～20日は倉吉食育ウイークです。

< お手伝いで身に付く力 >

- ★ 生活技術の基礎
- ★ 親子のコミュニケーション
- ★ 人を思いやる心
- ★ 生きる力



しょつき じゆんび  
食器の準備・はし  
なら あとかたづ  
並べ・後片付け



がっこう つか すいとうあら  
学校で使ったはし・水筒洗い

やさい かわ  
野菜の皮むき

### 家族の一員として“お手伝い”を！

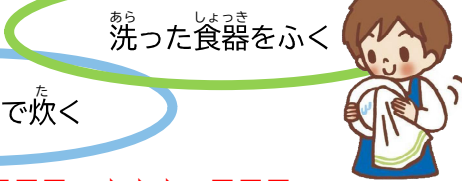
こんだて かんが  
献立を考える



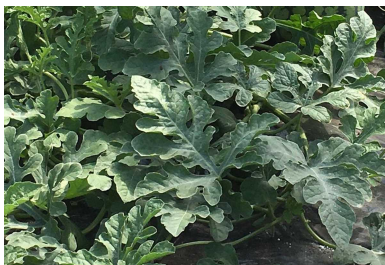
りょうりはこ  
料理運び

ざいりよう き  
材料を切る

こめ をといで た 炊く



あら しょつき  
洗った食器をふく



がつまつ きつえい  
4月末に撮影

### クイズ：何の実をつける葉でしょうか？

- ヒント① 6月上旬、倉吉市で出荷が始まりました。
- ヒント② 甘くてさつくりとした歯触り。熱中症予防になります。
- ヒント③ 赤色と黄色があります。
- ヒント④ 漢字で「西瓜」と書き、英語で「watermelon」と書きます。

よくかむ習慣をつけましょう

よくかむことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。かみごたえのあるものをよくかんで食べることを心がけましょう。

だえき ぶんびつ うなが だえき ばよほう しょうか  
よくかむことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化  
を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするな  
どの効果があります。かみごたえのあるものをよくかんで食べることを心  
がけましょう。

