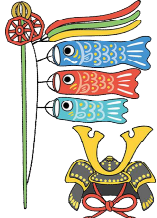




くらよし 食育だより

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



しんりょく うつく きせつ 新緑の美しい季節になりました。

しんがつき はじ いっかげつ す
新学期が始まり、一ヶ月が過ぎようとしています。みなさんは新しい環境にも慣れてきましたか？
いま きせつ か め あさばん きおん かんたん さ たいちよう くす
今は季節の変わり目でもあり、朝晩の気温の寒暖差から体調を崩しやすくなりがちです。日頃から、
はやね はやお こころ えいよう しょうじ じょうぶ からだ
早寝・早起きを心がけ、栄養バランスのよい食事です丈夫な体をつくりましょう。

せいかつ
よい生活リズムをつくり、ゆと리를もって朝ごはんを食べ、登校しましょう。



あさ
朝ごはん



あさごはん いちにち げんき みなもと
朝ごはんは一日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。
あさごはんを た 食べないと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れしたり、いらいらしたりするなどの影響
があります。毎日欠かさず朝ごはんを食べましょう。

あさ
朝ごはん
こうかの
効果



たいおん あ
体温が上がり、
からだのう
体や脳のエネル
ギーになる



はいべん
排便を
うながす



のう はたら
脳の働きを
かっばつ
活発にする

クイズ: 何の実をつける花でしょう?



がつまつ きつえい
4月末に撮影

ヒント①

くらよし とくさんひん
倉吉市の特産品のひとつ。

ヒント②

がつ がつ た
5月から6月が食べごろ。

ヒント③

あま かじゅう
甘くて果汁がたっぷり。

ヒント④

み いろ
実の色はきれいなパステルグリーン(淡い黄緑)。

えいよう しょうじ じょうぶ からだ 栄養バランスのよい食事です丈夫な体をつくりましょう。

しゅしょく しゅさい ふくさい するもの しょうひん た
主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食
べることができて、自然と栄養バランスがととのいます。
けんこう たも たいせつ た かた
健康を保つためには大切な食べ方です。

いつも食べている食事の内容をふりかえってみましょう。

