



くらよし 食育だより

まいつき 19日 は 食育の日

倉吉市教育委員会
学校給食センター



今年（ことし）は秋（あき）になってからも蒸（む）し暑（あつ）い日（ひ）が続（つづ）いていましたが、ようやく平（へい）年（ねん）並（な）みの気（き）温（ん）に落（お）ち着（つ）いてきました。読（よ）書の秋（あき）、食（しょく）欲（よく）の秋（あき）、スポ（スポ）ーツの秋（あき）といわれるようにいろいろな秋（あき）が楽（たの）しめます。さわやかな秋（あき）風（かぜ）の中（なか）、体（からだ）を動（うご）かすのに最（さい）適（てき）な季（き）節（せつ）になりました。た（た）くさ（さ）ん体（からだ）を動（うご）かし、秋（あき）の味（あじ）みも味（あじ）わい（ま）しょう。



10月 は 「食品ロス削減月間」



食品（しょくひん）ロスとは「食（た）べられるのに捨（す）てられてしま（た）ぶ（た）る食（た）べ物（ぶつ）」のことです。日本（にほん）の食品（しょくひん）ロス量（りょう）は、年（ねん）間（かん）約（やく）500万（まん）ト（ト）ンです。こ（こ）れは国民（こくみん）一人（ひとり）あたり（あたり）、ご（ご）はん茶（ち）碗（わん）一（いっ）杯（はい）分（ぶん）の食（た）べ物（ぶつ）を毎（まい）日（にち）捨（す）ててい（ま）るこ（こ）に（に）なる（な）る（な）る）と（と）す（す）ので（で）、食（た）べ方（かた）や生（せい）活（かつ）の工（く）夫（ふう）で、削（さ）減（げん）につ（つ）な（な）が（が）り（り）ま（ま）す（す）。ど（ど）んな（んな）こ（こ）が（が）で（で）き（き）る（る）の（の）か（か）考（かん）え（え）て（て）み（み）ま（ま）し（し）ょう（ょう）。



期限表示を知って賢く生活

① 買い物前に手持ちの食材と期限を確認

買い物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する。あわせてその食材の期限を確認する。

② 必要な分だけ買う 使う分・食べられる量だけ買う。

③ 期限表示を知って賢く買う 利用予定と照らして、期限表示を確認する。



～新米の季節になりました～



主食のごはんは脳のエネルギー源だよ！

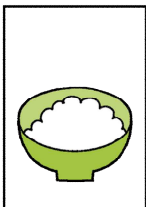
倉吉市で使用しているお米は、「こしひかり」と「ひとめぼれ」のブレンド米「おかわりくん」です。また、今年度の給食週間中には（1月24日から1月30日まで）「星空舞」を提供します。新米の季節になりました。よくかんで味わって食べましょう。

朝・昼・夕しっかり食べよう。



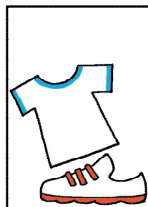
健康な生活習慣を身につけよう

成長期は骨や筋肉をはじめ、体の基礎を築く時期であるため、栄養バランスのよい食事をしっかり摂ることが必要です。そして、適度な運動で体をきたえ、十分に睡眠をとることが、将来にわたって健康な体をつくることにつながります。（○・△・×で確認してみましょう。）



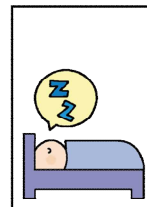
栄養バランス

○ △ ×



運動している

○ △ ×



睡眠・休養

○ △ ×