



くらし 食育だより

令和6年
3月発行



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

中学3年生のみなさん・小学6年生のみなさん
ご卒業おめでとうございます。



今年度最後の月となりました。卒業されるみなさんにとっては、次のステージに向かって羽ばたく準備の月でもあります。学校給食も含め学校で過ごした時間が、これから先のみなさんの人生を支えるよい思い出であるように願っています。

食生活をふりかえろう

一年間の食生活をふりかえて、できたことに☑をつけてみましょう。
できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったか」を考えて、改善していきましょう。

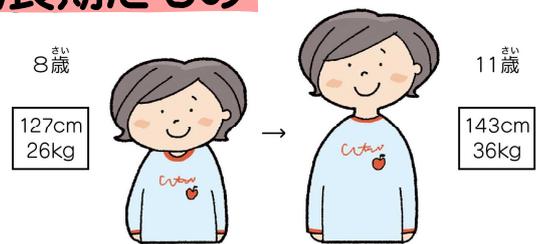


- 朝食を毎日とった
- 規則正しい時間に食事をした
- 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた
- 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気がつけた
- 栄養バランスのよい食事を心がけた
- 食品表示を見るように心がけた
- 地域の食材や食文化について理解した



体重は増えていくよ 成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。



令和5年度「倉吉市学校給食週間特別献立」受賞作品のレシピ紹介
今年度も倉吉市学校給食週間行事「チャレンジ！あなたも栄養士！」献立作品で最優秀賞・優秀賞を受賞した5作品のレシピを倉吉市公式ホームページ▷学校給食センターで紹介しします。ぜひ、お家でも作ってみてください。



一年間ありがとうございました。

今年度の学校給食は、3月21日で終了します。これからもみなさんの健やかな成長を担い、笑顔になれるおいしい学校給食づくりに、給食センター職員一同努めていきます。新年度にまた、お会いしましょう。