



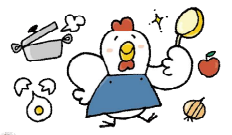
# くらよし 食育だより

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、新しい環境にも慣れ、緊張がとれて疲れが出やすい時期です。また、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「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、体調を整えて元気に学校生活をおくりましょう。



## 朝ごはん 食べるっていいこと いっぱい

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整います。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



①生活リズムを整える!!

②脳のエネルギー源になる!!

③快便効果がある!!

④太りにくなる!!

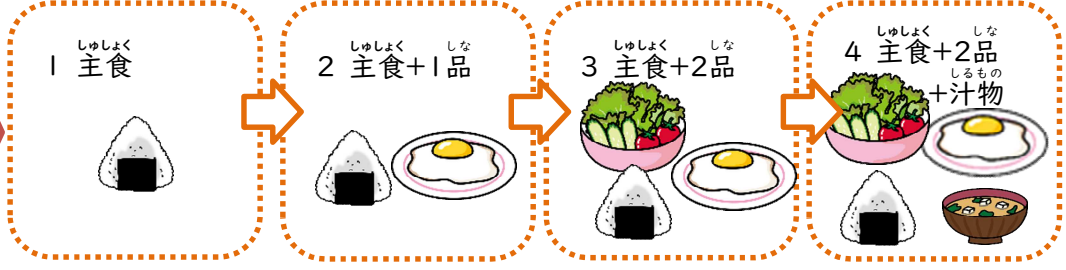
⑤生活習慣病を予防する!!

⑥体の機能が活性化される!!



## 朝ごはんステップアップ1・2・3・4

バランスのよい朝ごはんにするためには



朝ごはんには主食だけを食べている人は、肉や魚、卵のおかずや、野菜などのおかずをプラスして、少しずつステップアップしていきましょう。乳製品や果物などもおすすめです。



今月は5月16日(木)

## くらよしおさんぽ給食



倉吉市

おはら大原トマト



倉吉市大原地区で栽培されたトマトで、全国でもファンの多いブランドトマトです。絶妙な甘みと酸味が特徴です。今月のくらよしおさんぽ給食では、ミネストローネに大原トマトを入れています。トマトの赤い色素「リコピン」には、がんやアレルギー、老化を予防する働きのある抗酸化物質が多く含まれています。また、うま味成分の「グルタミン酸」も多く含まれています。

