



くらよし 食育だより

まいつき 19日は食育の日
～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

6月は「食育月間」

6月17日～21日は「倉吉食育ウィーク」

6月は「食育月間」です。食べることは生きるために欠かせないことであり、学校生活や社会生活を送るうえで基礎となるものです。さまざまな経験や学習を通して、食に関する正しい知識と、食品を適切に選ぶ力を身に付け、健康で心豊かな食生活を送りましょう。



ふだんの食生活をふりかえりチェックしてみよう!!



☐ ゆっくりよくかんで食べている。 	☐ 朝ごはんを毎日食べている。 	☐ 家族で食卓を囲んでいる。 
☐ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	☒ 食育ビンゴでチェック!	☐ 塩分のとり過ぎに気をつけている。 ひがえめに! 
☐ 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	☐ 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	☐ 食品ロス削減を意識している。 

何個ビンゴになりましたか? 全ビンゴできるように取り組んでみましょう。

こんげつ 今月は6月28日(金)

くらよしおさんぽ給食



くらよし
倉吉市



タカミメロン

倉吉市ではメロンの出荷が最盛期です。28日のおさんぽ給食は、果肉がしっかりとにんにく入るのにジューシーで、爽やかな甘みが特徴の「タカミメロン」が登場します。

にんにくは、今の時期に旬を迎えます。倉吉産のにんにくはスタミナ炒めに入っています。にんにくパワーで元気に過ごしましょう!

