



令和6年
7月発行

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

今年の夏は早くから気温も高く、夏休み前から、もうすでに夏バテしそうな天気が続いています。これからますます日差しも強くなり、熱中症のリスクも高まります。熱中症を予防するには、日ごろからの生活習慣や食習慣で体調を整えることと、こまめに水分補給をすることが肝心です。マスクをしていると、のどの渇きを感じにくくなりますので、のどが渇いたと感じなくても水分補給を行いましょう。

夏休みの食生活
気をつけたいポイント

な なんでも食べて、丈夫な体をつくろう
※夏休み中は、とくに、たんぱく質、ミネラルが不足しがちになります。主食だけでなく、おかずも食べよう！

つ 冷たいものの、とり過ぎに、気をつけよう！
※胃腸が冷えることで、体調不良や夏バテにつながります。

や 野菜をしっかり食べよう
※夏野菜には、体のほてりを冷ましたり水分補給をする働きがあります。

す 水分補給をこまめにしよう
※のどが渇いている時は、すでに水分が不足しています。水やお茶、スポーツドリンクなど、用途にあわせて飲みましょう。

み みんなで食事をする機会をつくろう
※一緒に食べることで、心も豊かになり、食事のマナーも身につきます。



くらよしおさんぽ給食



くらよし
倉吉市

7月は久米中学校区をおさんぽ給食で紹介します。「すいか」

倉吉市では今「すいか」の出荷が最盛期！倉吉すいかは、みずみずしくシャキッとシャリシャリとした食感が自慢です。出荷までの日数を管理し、一番おいしいときに収穫しています！

「すいか」は熱中症予防の水分補給におすすめの食べ物です！

夏休み中にチャレンジ！
一日のスタートに大切な朝食！
栄養バランスのよいオリジナル朝食を考えてみましょう。



お米を使った朝食献立コンクール (2人1組)

応募締切

令和6年9月10日(火) 必着

開催日

令和6年12月7日(土) AM10:30～

会場 怡雲しあわせの郷(倉吉市)

お問い合わせ先

(公財)鳥取県学校給食会 TEL 0857-23-7084

詳しくはHPをご覧ください

<https://www.togk.or.jp/>



主催 公益財団法人 鳥取県学校給食会
後援 鳥取県教育委員会 鳥取県学校栄養士協議会 鳥取県 PTA 協議会 JA グループ鳥取

