



くらよし 食育だより

令和7年
2月発行

くらよし



まいつき にち しょくいく ひ
～毎月19日は食育の日～

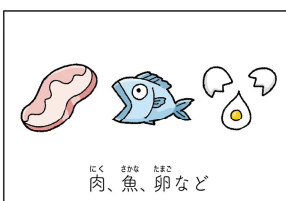
倉吉市教育委員会
学校給食センター

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節となりましたが、まだ寒さは厳しいですね。この時期はウィルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗い・うがいをしっかりとし、マスクをつけて、部屋の空気の入換えなどをこまめにし、予防をしましょう。適度な運動・十分な睡眠・栄養バランスの良い食事で体の抵抗力を高めることも大切です。

なぜをひいた時に 積極的にとりた栄養素

もしも、なぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質を多く含む食品



炭水化物を多く含む食品



ビタミンAを多く含む食品



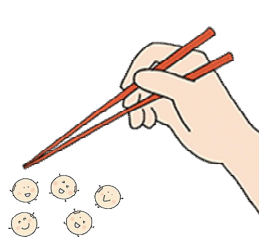
食事マナーを守って楽しく食べよう



いただきます ごちそうさま



せすじピーン あしべたん



じょうずなおはし



たのしいかいわ

食事のマナーは、一緒に食べる人と楽しく食べるために、思いやりの気持ちを表すものです。食事の前後には「いただきます・ごちそうさま」のあいさつをしましたか？背筋を伸ばして姿勢良く座り、食器を持って食べていますか？おはしは上手に使えますか？周りのみんなと楽しい会話ができていますか？楽しい食事時間とするために自分でできることを考えてみましょう。



こんかい きのうしよく だいこん はくさい しろ
今回のおさんぽ給食は、「にんじん」「大根」「白菜」「白ねぎ」「さつまいも」
おお しょうかい
「大ぶろしき」を紹介します。

いま しゆん だいこん はくさい しろ
今が旬の「にんじん」「大根」「白菜」「白ねぎ」「さつまいも」は
くらよしがつこうきうしよくしよくきうきうぶがい
倉吉市学校給食食材供給部会のみなさんが、作ってくださったも
ののです。主に北谷・高城・社・関金・上北条地区から届きます！雪の日
も、給食に間に合うように準備してくださっています。

ごはん ぎゅうにゅう
さけ しおこうじ や だいこん
鮭の塩麹焼き 大根サラダ
倉吉野菜の豚汁
おおぶろしき
大風呂敷



こんげつ がつ にち すい
今月は2月19日（水）です

おおぶろしき つく
大風呂敷を作っている
たからせいか こうじょう
宝製菓さんの工場が
しゅうき
秋喜にあるよ。

