



くらよし 食育だより

令和5年
6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

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、食を適切に選ぶ力を身に付け、健康で心豊かな食生活を送ることができるようになりましょう。



6月は食育月間です！



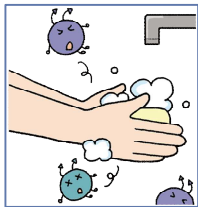
6月19日～25日は「倉吉食育ウィーク」

＜お手伝いで身に付く力＞

- ★ 生活技術の基礎 ★ 親子のコミュニケーション ★ 家族の一員としての自覚 ★ 人を思いやる心 ★ 生きる力

日頃どんなお手伝いをしていますか？してみましょう。チェックの少なかった人は、自分にできることをしてみましょう。

- | | | |
|--|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 食器の準備・はし並べ・後片付け | <input type="checkbox"/> 野菜の皮むき | <input type="checkbox"/> 学校や地域で習ったおかずを作る |
| <input type="checkbox"/> 学校で使ったはし・水筒洗い | <input type="checkbox"/> 材料を切る | <input type="checkbox"/> 洗った食器をふく |
| <input type="checkbox"/> 料理の盛りつけ | <input type="checkbox"/> お米をといで炊く | |
| <input type="checkbox"/> 料理運び | <input type="checkbox"/> 献立を考える | |



つけない



ふやさない



やっつける

食中毒を予防しましょう

梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑い日が増えてきます。特にこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べることで、肉、魚などはしっかりと過熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大事です。

くらよしおさんぽ給食

今月は6月30日(金)



今月は久米中・河北中学校区をおさんぽ給食で紹介します。

- ごはん 牛乳
- 倉吉野菜のスタミナ炒め
- 中華コーンスープ
- メロン (タカミメロン)

倉吉市ではメロンの出荷が最盛期です。30日のおさんぽ給食は、果肉がしっかりしてい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。出荷されるタカミメロンの糖度基準は15度以上です。

「メロン」・「にんにく」

くらよし 倉吉市



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！



【クイズ】

メロンのこの部分は、通称なんと呼ばれているでしょうか。

- ①プロペラ ②アンテナ ③てんびん