



令和5年
9月発行

くらし 食育だより

まいつき くにょくいひ
～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

夏休みも終わり2学期が始まりました。毎日暑いですが、エアコンの効いた室内と屋外との温度差に体の不調を感じている人も多いのではないのでしょうか。毎日元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。ポイントは、早起、早寝、早起、朝ごはんを心がけることです。



夏ばて解消のために、しっかり朝ごはんを食べましょう



朝ごはんは午前中元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。9月は運動会練習や児童体育祭なども控えています。朝ごはんを食べて登校しましょう。



9月12日は

「とっとり県民の日」

9月12日は「とっとり県民の日」です。この日は、明治14年に現在の鳥取県が置かれたこと由来し、平成10年に制定されました。学校給食では9月12日に鳥取県の魅力を食材をとおして学び、味わっていただきたいと思えます。鳥取ならではの「食べ物」を探しながら食べてください。

【とっとり県民の日の献立】

- ☆ごはん ☆牛乳
- ☆境港サーモンの塩麴焼き
- ☆らっきょうのキラキラサラダ
- ☆ふるさとの恵みギュー〜とスープ
- ☆二十世紀梨ゼリー

境港サーモン



大山から湧き出る伏流水で育てられた、身が締まってほどよく脂ののった銀鮭に、塩麴をまぶしてふっくらと焼き上げます。

らっきょう



鳥取県の特産品である砂丘らっきょうと倉吉産のきゅうり、キャベツを合わせました。らっきょうのシャキシャキとした食感と甘酸っぱい味わいが地元野菜と相性抜群のサラダです。

鳥取県では、それぞれの風土（黒ボク土、砂地など）や地形（傾斜地、平地など）に応じて、様々な農産物が作られています。また、酪農や畜産、水産業も盛んです。私たちの暮らしている地域には、どのような産物や産業があるのか調べてみてみてもいいですね。

食べているのはどの部分？



それぞれの野菜は、植物のどの部分なのか見てみましょう。

花・つぼみ	実	葉	茎	根
ブロッコリー	トマト	レタス	アスパラガス	ごぼう
カリフラワー	きゅうり		たけのこ	だいこん
みょうが	ピーマン	ほうれんそう	れんこん	にんじん
		にら		

※だいこんは、根を食べる野菜に分類していますが、側根がなく葉に近い部分は葉です。