

くらよし 食育だより

CONTRACT.

~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。毎日暑いですね。エアコンの効いた室内と屋外との温度差に体の流調を感じている人も多いのではないでしょうか。

毎日を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、早寝、早起き、朝ごはんを心がけることです。



あさ 一、1十





朝ごはんは午前中を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

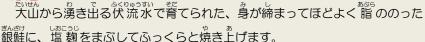
「とっとり県民の白」

(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ウ~っとスープ
☆ にじっせいきなし
☆ 二十世紀梨ゼリー

境港サーモン



らっきょう



とうとのけんのとくきないが、 島取県の特産品である砂丘らっきょうと倉吉をのきゅうり、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背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もいいですね。

た 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。

