



# くらし 食育だより

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



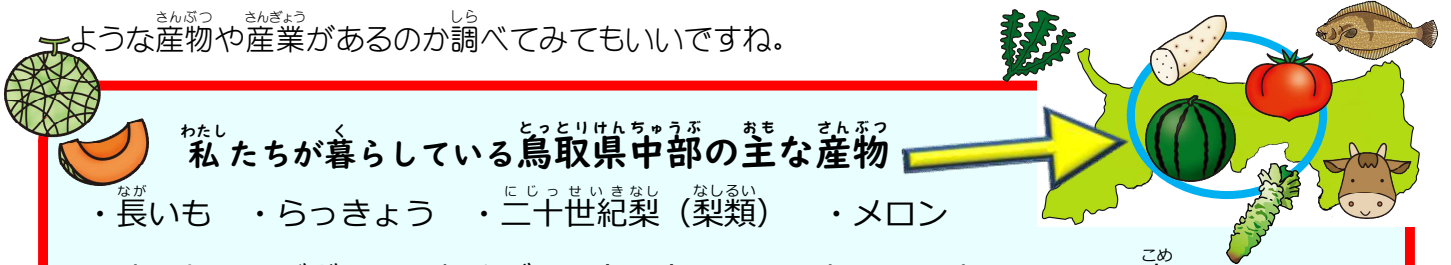
## なつやす あ せいかつ ととの 夏休み明けの生活リズムを整えよう

みなさんは、夏休み中も規則正しいきまりよい生活リズムで過ごしていましたか？学校が始まり、しっかり勉強をして運動をするためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行い、生活リズムを整えることが大切です。早起きをして、ゆとりをもって朝ごはんを食べ登校しましょう。

## がっ にち けんみん ひ 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により、平成10年に制定されました。学校給食では9月10日（金）に鳥取県の魅力を食材とおして学び、味わっていただきたいと思ひます。鳥取ならではの「食べ物」を探しながら食べてください。お楽しみに！

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、水産業も行われています。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。



### わたしたちが暮らしている鳥取県中部の主な産物

- ・長いも ・らっきょう ・二十世紀梨（梨類） ・メロン
- ・すいか ・ぶどう ・わさび ・トマト ・しいたけ ・キャベツ ・米
- ・さわら ・ぶり ・いか ・海藻類 ・貝類 ・ひらめ ・かれい ・乳牛 ・和牛



7月21日に撮影

### なん は クイズ：何の葉でしょうか？



- ヒント① 6月の中旬に植え、収穫は11月の中旬です。
- ヒント② サチユタカ、タマホマレなどの品種があります。
- ヒント③ 未成熟のときは、塩ゆでにして食べるとおいしいです。
- ヒント④ 人気献立の「スタミナ〇〇」に欠かすことができません。