



# くらよし 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～

倉吉市教育委員会事務局  
学校給食センター



## しんりょく うつく きせつ 新緑の美しい季節になりました。

しんがつき はじ いっかげつ す  
新学期が始まり、一ヶ月が過ぎようとしています。みなさんは新しい環境にも慣れてきましたか？  
いま きせつ か め あさばん きおん かんたん さ たいちよう くす  
今は季節の変わり目でもあり、朝晩の気温の寒暖差から体調を崩しやすくなりがちです。日頃から、  
はやね はやお こころ えいよう しょくじ じょうぶ からだ  
早寝・早起きを心がけ、栄養バランスのよい食事で丈夫な体をつくりましょう。

せいかつ  
よい生活リズムをつくり、ゆと리를もって朝ごはんを食べ、登校しましょう。



あさ  
朝ごはん



あさごはん いちいち げんき みなもと  
朝ごはんは一日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。  
あさごはんを た 食べないと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響  
があります。毎日欠かさず朝ごはんを食べましょう。

あさ  
朝ごはん  
こうかの  
効果



たいおん あ  
体温が上がり、  
からだのう  
体や脳のエネル  
ギーになる



はいべん  
排便を  
うながす



のう はたら  
脳の働きを  
かっぱつ  
活発にする

## クイズ: 何の実をつける花でしょう?



がつまつ きつえい  
4月末に撮影

- ヒント① くらよし とくさんひん  
倉吉市の特産品のひとつ。
- ヒント② がつ から がつ た  
5月から6月が食べごろ。
- ヒント③ あま かじゅう  
甘くて果汁がたっぷり。
- ヒント④ み いろ  
実の色はきれいなパステルグリーン(淡い黄緑)。

## えいよう しょうじ じょうぶ からだ 栄養バランスのよい食事で丈夫な体をつくりましょう。

しゅしょく しゅさい ふくさい しるもの  
主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食  
べることができて、自然と栄養バランスがととのいます。  
けんこう たも たいせつ た かた  
健康を保つためには大切な食べ方です。  
いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。

