



くらし 食育だより



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

今年も残すところあとわずかとなりました。そしてもうすぐ冬休みですね。クリスマスにお正月とお楽しみもたくさんありますが、一年の締めくくりとして、身の回りの整とんや、大掃除をして新しい年を迎えましょう。



くらしおさんぽ給食

学校給食を通じた、何か明るい話題や、盛り上がる取り組みができないかと、西中学校生徒会のみなさんと話し合う機会をいただきました。

テーマ…「食(給食)」にまつわる倉吉と言えば

駅弁! 倉吉線にちなんで

やまめやわさびも有名!

地元の和菓子、お菓子屋さん
とコラボしては

地元の農業高校や大学と連携した
取り組みは

倉吉の観光、県立美術館にちなんだ取り組みも
できそうですね

その中からヒントを得たのが「くらしおさんぽ給食」です。身近な話題、歴史や文化・芸術、観光等とからめ、倉吉市をおさんぽするように、定期的に発信していきたいと思えます。まずは1月、西中校区をおさんぽ給食で紹介します。お楽しみに!

ふゆげんきす 冬を元気に過ごそう

冬至(一年で最も昼の時間が短くなる日)も近くなり、一段と寒くなってきました。日頃から規則正しい生活とバランスのとれた食事で冬を元気に過ごしましょう。

旬の食材で体の調子を整えよう

かぜの予防

ビタミンC



おなかスッキリ!

食物繊維

お肌すべすべ

ビタミンA



キャベツ かぶ だいこん さつまいも はくさい ほうれんそう にんじん

長期休みになると食事でも不規則になりがちです。体の調子を整える野菜はもちろん、体を強くするたんぱく質、体を温める脂質も上手に取り入れた食事をしましょう。