



令和4年
5月発行



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
学校給食センター

新緑の美しい季節になりました。新学期が始まり一か月、みなさんは新しい環境にも慣れてきましたか？
今の季節、気温が急に上がる暑い日もあり、体はまだ暑さに慣れておらず体調を崩しやすくなります。
こまめな水分補給を心がけ熱中症にも気を付けていきましょう。

栄養バランスのよい食事であらゆる体づくりを！



黄、赤、緑それぞれのグループの食品を組み合わせると栄養のバランスがよくなります。
主食になる(ごはんやパン)黄色、主菜になる(肉や魚)赤色、副菜になる(野菜や果物)緑色

この3つのグループをそろえて食べましょう。



げんき みなもと あさ
元気の源は、朝ごはんから！



おいしく食べよう

夜更かししないで早く寝ましょう。

(睡眠中に疲れた
体を回復させます。)



爽やかな目覚めで、

気持ちよく朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんの元気効果

- ①ごはんやパンは脳の栄養源！
- ②排便を促し、体がスッキリ！
- ③エネルギーを生み出し元気満タン！



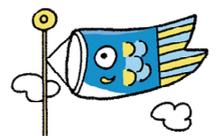
今が旬の地元食材をクイズで紹介します！



わたし クイズ：私はだれでしょう



- ヒント① 春先に土の中から姿を出します。
- ヒント② 外皮はこげ茶色、食べる部分はクリーム色です。
- ヒント③ 炊き込みご飯や、お汁、煮物、炒め物にして食べます。
- ヒント④ そのまま成長すると大きく伸び、七夕飾りに欠かせません。



毎年この季節に●●●●ご飯として登場しています！