



くらし 食育だより

まいつき 19日 は 食育の日



倉吉市教育委員会
学校給食センター

秋も一段と深まり、朝晩が冷え込んでくる季節になりました。空気も乾燥し、肌寒さが
いっそう感じられます。食事の前、外から帰った後は、手洗い、うがいをして衛生に気を
付けましょう。



11月8日はその語呂合わせから「いいは」とも読めますね。



118(いいは)

よくかんで食べていますか

よくかんで食べるとこんないいことがあります。



消化の第一歩



食べ物を細かくし、だ液と混ぜ
合わせることで消化をよくし、
胃腸への負担を減らします。

口内の健康を保つ



だ液がたくさん出て、食後の
酸性に傾いた口内を中性に戻
します。虫歯をふせぎ、歯も
丈夫にします。

病気の予防



口内に侵入した細菌の活動を
抑えます。またよい口内環境は
免疫力もアップさせます。



11月23日は勤労感謝の日です。多くの人や物に支えられて今の食があります。
感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさま」を言いましょう。



くらしおさんぽ給食

キムタクごはん 牛乳
わかどりにく しおからあげ
若鶏肉の塩から揚げ
いも煮汁 手巻きのみ

ワクワク楽しみながら作って食べる給食をテーマに献立を考えてみました。

今月は倉吉未来中心横に建設中の「県立美術館」をおさんぽしている気分楽しんで食べてほしいと
思います。美術館の完成が今から楽しみです！！

今月は11月28日(火)です

「キムタクごはん」は、倉吉市で
人気のスタミナ納豆と同様、長野県
で人気のご当地メニューです。
キムチとたくあんの入った混ぜ
ごはんです。



いつもお世話になっている地元の
生産者さんから届いた里いもを使い
「いも煮汁」にしました。牛肉のうま味と、
しっとりとした里いもがマッチした、
体が温まるお汁です。

「手巻きのみ」は
キムタクごはんを包んだり、
巻いたりして食べてね。

若鶏肉を使ったから揚げには、いろんな
味のパターンがあります。今日は、下味に生姜
やにんにくを効かせ、でんぷんをまぶして揚げた
「塩から揚げ」です。

