



# 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。暖かい日があると思えば、次の日は一気に冷え込んだりと、気温の変化が激しい日が続いています。気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいてしまう人が増えているかもしれませんね。もうすぐ冬休み、寒さに負けずに元気に過ごしていきましょう。

## 寒さに負けない生活習慣を心がけよう

冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。



バランスのよい食事をとって、  
適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、  
手洗いとうがいをして病原菌が体の中に入らない  
ようにしましょう。



## 冬至とかぜの予防

冬至は一年のうちで最も昼の時間が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)など「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりするとかぜをひかないといわれています。

## 食事の前に空気を入れかえを!

部屋のドアや窓を閉めきったままにしておくと、部屋の空気が汚れます。食事の前には、窓を開けて空気を入れかえをしましょう。



## くらしおさんぽ給食

今回のおさんぽ給食で紹介するのは、郷土料理の「どんどろけ飯」です。

どんどろけ飯 牛乳  
竹輪の磯辺天ぷら  
かきたま汁

今日は12月18日(月)です

「どんどろけ」とは、方言で「雷」のことです。油で豆腐を炒めるときに「バリバリ」と雷のような音をさせて作ることから名付けられたといわれています。



鳥取県中部や東部では、冬至の前後に食べられていたようですが、農作業の節目や集まりなどでも作られており、貴重なたんぱく源の豆腐と野菜を使う郷土料理です。

どんどろけが  
鳴り響く季節  
になりましたね。

