くらよし 食育だより

令和８年
10月発行

～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

日中はまだ暑い日もありますが、さわやかな秋風の吹く10月になりました。読書・食欲、スポーツの秋。何をするにも最適な季節です。楽しい秋を過ごしましょう。

ブックメニュー給食

10月27日から11月9日までの2週間は、秋の「読書週間」です。倉吉市立学校給食センターでは、この期間に「ブックメニュー給食」を実施します。本好きな人はもちろん、ふだんはあまり本を読まない人でも、お話に出てくる料理を食べることで、本を読むきっかけになるとうれしいです。



学校図書館の司書の先生方にも「食の本」を紹介して頂きました。倉吉市立図書館では10月23日～11月10日まで本の掲示をされる予定です。給食だけでなく本の世界も味わってみて下さい。



10月27日（火）「オニぎり献立」

セルフおにぎり（ごはん） 牛乳 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう **おだんごスープ** **おむすびのり**

✿「オニじゃないよ おにぎりだよ」作：シゲタサヤカ（えほんの杜）

✿「ざしきわらしレストラン〈つまみ食いする森の精〉」文：杉本栄子（童心社）



10月28日（水）「たべてあげる献立」

ごはん 牛乳 **魚（さわら）のハーブ焼き** **ピーマンと干ししいたけのチャプチェ** **なすのみそ汁**

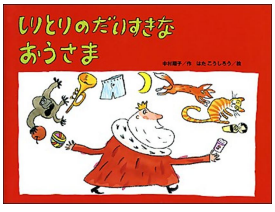
✿「たべてあげる」作：ふくべあきひろ 絵：おおのこうへい（教育画劇）



10月29日（木）「しりとり献立」

だいせんこむぎ（ぱん） **ぎゅうにゅう** **うめしょうがやき（とりにく）** **きゃべつとコーンのサラダ** **だいこんのスープ** **プリン（とうにゅう）**

✿「しりとりのだいすきなおうさま」作：中村翔子 絵：はた こうしろう（鈴木出版）



10月30日（金）「給食アンサンブル献立」

ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ コロネーションサラダ **ABCスープ**

✿「給食アンサンブル」作：如月かずさ（光村図書出版）



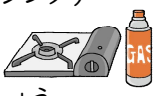
10月21日は防災献立

10月21日は、10年前の2016年に「鳥取県中部地震」が発生した日です。地震の教訓や防災に関する意識を高めるため、防災献立を実施します。



〈災害時の食事〉 ①備蓄の活用 「さばのみそ煮」（缶詰）「ツナわかめサラダ」（缶詰・乾物・好みのドレッシング）

②温かい食事 「すいとん」（具だくさんスープ）



✿災害時には、「温かい食事」を食べることで、体も心もホッとします。カセットコンロや鍋の準備もしておきましょう。

「すいとん」、は不足しがちな「栄養素」や「水分」もとれる汁物です。普段から食べて味に慣れておくことも大切です。