令和８年
７月発行

くらよし食育だより

～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

７月になって、いよいよ夏本番となります。これからますます日差しも強くなり、熱中症のリスクも高まります。熱中症を予防するには、日ごろからの生活習慣や食習慣で体調を整えることと、こまめに水分補給をすることが肝心です。

なつやすみしっかり食べて夏ばて予防！

暑いからといって、冷たい麺類やジュース、アイスクリームなどばかりとるのは避けましょう。冷たいもののとりすぎは、胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてをひきおこします。また、暑いからといって、うどんやそうめんなどの麺類だけでは栄養が不足してしまいます。夏休みの間の昼食作りにチャレンジしてみましょう。

★★★ホットプレートビビンバ★★★

材料（4 人分）	作り方
ごはん……茶碗 4 杯 ごま油……2g 卵……4 個 【ビビンバの具】 豚ひき肉……120g おろし生姜……1g おろしにんにく……1g にんじん……20g 小松菜……60g 玉ねぎ……60g 豆板醤……0.1g ごま油……2g 砂糖……4g 濃口しょうゆ……12g	①にんじんは千切り、玉ねぎはスライス、小松菜は食べやすい大きさに切る。 ②フライパンにごま油を熱し豚ひき肉、生姜、にんにくと①の材料を炒め、調味料で味付けをする。 ③ホットプレートを熱し、ごま油を引いてごはんを平らに入れる。 ④③に②をかけ、穴を 4 カ所あけて卵を割って入れる。 ⑤ヘラやスプーンで混ぜ合わせて食べる。 ※石焼きビビンバのように、お好みで「おこげ」を作りながら食べても!! ※みんなで混ぜて楽しく食べましょう。

★★★豆乳サラダそうめん★★★

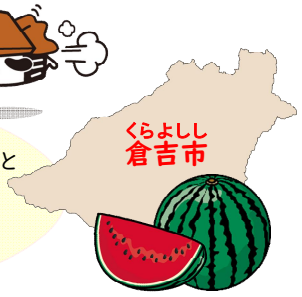
材料（4 人分）	作り方
そうめん・・・6 束 めんつゆ（2 杯希釈） 400g 豆乳 400g 【具】お好み ツナ（ノンオイル）・1 缶 ハム……4枚 きゅうり……50g ねぎ……30g 卵……2個 キムチ……少々	①そうめんを茹でる。 ②めんつゆと豆乳を混ぜる。 ③ハム、きゅうりは千切り、ねぎは小口切り、卵は茹でて 1/2 に切る。 ④皿に①を盛り付け、具を盛り付け、②をかける。 ※キムチはお好みで加える。ピリ辛好きなら「ラー油」を加えても!! ※きゅうりを、小松菜などに変更して②を加熱し、「温かい豆乳そうめん」でもおいしいです!

くらよしおさんぽ給食

７月は久米中学校区をおさんぽ給食で紹介します。「すいか」

倉吉市では今「すいか」の出荷が最盛期！倉吉すいかは、みずみずしくシャキッとシャリシャリとした食感が自慢です。出荷までの日数を管理し、一番おいしいときに収穫しています！

「すいか」は熱中症予防の水分補給にもおすすめの食べ物です！



夏休み中にチャレンジ！

栄養バランスのよいオリジナル朝食を考えてみましょう。

お米を使った朝食献立コンクール

（2名1組）

応募締切	令和８年９月 10 日(木) 必着
書類審査	結果は 10 月下旬発表 書類審査を通過した６組が本選に出場できます
調理審査	令和８年11月 15 日(日) 10:30～

会場 伯耆しあわせの郷（倉吉市）

詳しくはＨＰをご覧ください。
https://www.togk.or.jp/

問い合わせ先 （公財）鳥取県学校給食会 TEL 0857-23-7084

主催 公益財団法人 鳥取県学校給食会
後援 鳥取県教育委員会 鳥取県学校栄養士協議会
JA グループ鳥取 鳥取県 PTA 協議会