



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	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。
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	

★★★豆乳サラダそうめん★★★

材料(4人分)	作り方
そうめん……6束	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!
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	



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。「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。
問い合わせ先 (公財) 鳥取県学校給食会 TEL 0857-23-7084 <https://www.togk.or.jp/>



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

