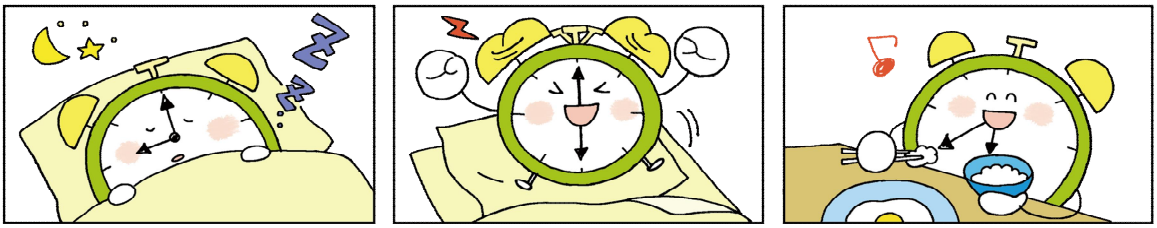
くらよし 食育だより

令和７年
５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

新緑の美しい季節になりました。新学期が始まり一か月、新しい環境にも慣れ、緊張がとれて疲れが出やすい時期です。また、今の季節、昼と夜の寒暖差から体調を崩しやすくなりがちです。日頃から「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、体調を整えて元気に学校生活をおくりましょう。

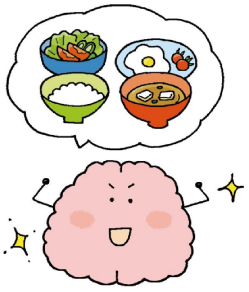


夜遅くまで起きていて睡眠時間が少なかったり、生活リズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早寝早起きで十分な睡眠時間を確保して、朝ごはんを食べ、体内時計のリズムを整えましょう。

朝から脳を元気にするには

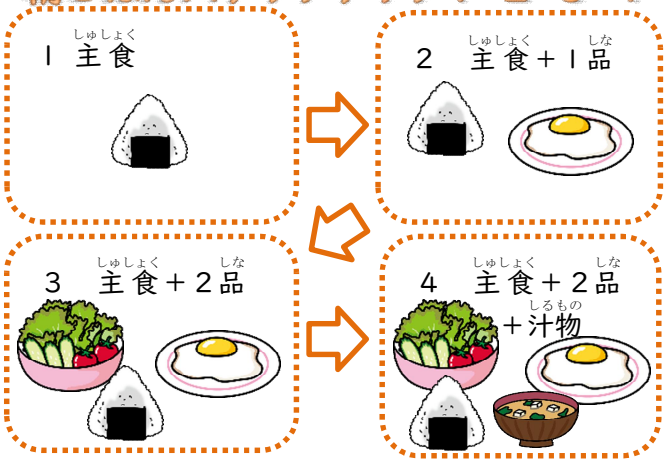
わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食でおかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



朝ごはんに主食だけを食べている人は、肉や魚、卵のおかずや、野菜などのおかずをプラスして、少しずつステップアップしていきましょう。乳製品や果物などもおすすめです。

朝ごはんステップアップ1・2・3・4



今月は5月27日（火）

くらよしおさんぽ給食

プリンスメロン

今月は倉吉市名産のプリンスメロンです。農薬を少なくするために「ミルク栽培」という栽培方法を導入し、鳥取県特別栽培農産物認証を受けているプリンスメロンは、香りが高く、爽やかな甘さが特徴です。毎年、メロン生産部の皆さんが、倉吉市の児童生徒のために、美味しいメロンを届けてくださいます。