



# くらよし 食育だより

毎月19日は食育の日

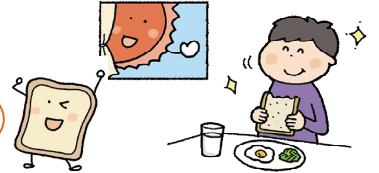


倉吉市教育委員会  
学校給食センター

さわやかな季節になりました。新学期が始まって約1ヶ月、新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ほっとする反面、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。



## 朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を！



## 朝食で3つの スイッチオン



### 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

### おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

## どんな朝ごはんがよいのかな？食欲のない朝、時間のない朝にぴったりの簡単朝食♪

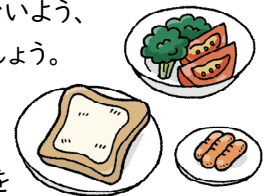
### ★和朝食・・・汁一菜

ごはん、野菜たっぷりのみそ汁  
卵焼き・ウィンナー・焼き魚などの  
おかずの組み合わせで、  
栄養バランスもよくなります。  
汁物と具だくさんおにぎりの  
組み合わせでも♪



### ★洋朝食・・・主食+2品

パンだけなど1品の朝食にならないよう、  
少しずつステップアップしてみましょう。  
おかずパンと具だくさんスープの  
組み合わせでも栄養バランスが  
よくなります。乳製品や果物などを  
組み合わせても♪



今日は5月26日(火)

## くらよしおさんぽ給食



くらよし  
倉吉市

### プリンスメロン



今日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。

