



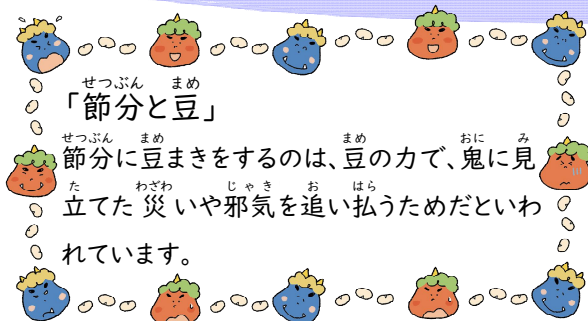
くらよし 食育だより

～毎月19日は食育の日～

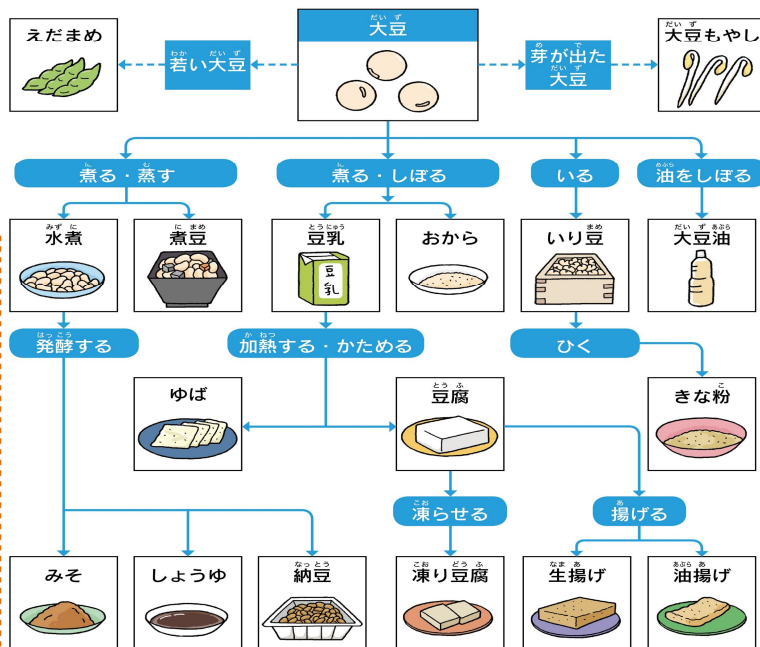
倉吉市教育委員会
学校給食センター

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節となりましたが、まだ寒さは厳しいですね。この時期はウィルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗い・うがいをしっかりとし、マスクをつけて、部屋の空気の入換えなどをこまめにし、予防をしましょう。適度な運動・十分な睡眠・栄養バランスの良い食事での体の免疫力を高めることも大切です。

日本の食事に欠かせない大豆を知ろう



姿をかえる大豆
大豆は、加工されていろいろな食品へと姿をかえています。



大豆のすごいパワー
大豆には、たんぱく質、カルシウム、鉄分など成長期のおみなさんに欠かせない栄養素が多く含まれています。また、食物繊維や抗酸化作用のある大豆サポニンや骨粗鬆症予防効果のあるイソフラボンも含まれていることから、生活習慣病予防にもよいといわれています。

はしを正しく持って使おう!!
和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにでき、美しく食べることができます。はしの正しい持ち方、使い方は、くりかえし練習することで身につきます。大豆は練習にぴったりの大きさ!ぜひチャレンジしてみましょう。

今月のおさんぽ給食は、「キャベツ」「人参」「里いも」「大風呂敷」を紹介します。

今が旬の「キャベツ」「人参」「里いも」は、倉吉市学校給食食材供給部会のみなさんが、作ってくださったものです。主に、北谷・高城・社・関金・上北条地区から届きます!里いもは学校給食に使えるよう皮をむいて切って下さっています。雪の日も、給食に間に合うように準備して下さい。

大風呂敷を作っている宝製菓さんの工場が秋喜にあるよ。

今月は2月17日(火)です

くらよし 倉吉市