



梅雨の季節になりました。気温や湿度が高くなり、細菌が増えやすく、食中毒が起こりやすい時期です。手洗い、うがい、消毒をして身の回りを清潔に保ちましょう。

鳥取市の6月  
給食めあて

## よくかんで食べよう

6月4日から10日は、「**歯と口の健康週間**」です。よくかむことは、歯と口を健康に保つだけでなく、私たちの体にとって重要な役割があります。**ひとくち30回**を目標に、よくかんで食べることを意識しましょう。

ばよほう  
むし歯予防

みかく はったつ  
味覚の発達

ひまんよほう  
肥満予防

よくかむことで

1234..



いちよう  
胃腸のはたらき  
を促進する

のう  
脳のはたらき  
を活性化



## 6月は「食育月間」です！



### 食育とは・・・

生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けられています。様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるものです。（農林水産省ホームページより）

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。ふだんの食生活を振り返り、家庭でできることから取り組んでみましょう。一緒に食事をつくらせたり、家族で食卓を囲んだりすることも食育に繋がります。

### 食育で身につけてほしい力

★ 食事の重要性や  
楽しさを理解する



★ 心と身体の健康を  
維持する



★ 食べ物の選択や  
食事づくりができる



★ 食べ物の命や  
つくってくれた人  
に感謝する



★ 食事のマナー  
などの社会性を  
身につける



★ 地域の食べ物や  
食文化を大切にする



～5月19日に実施した「とっとりふるさと探検」の掲示資料を紹介します。～

# とっとりふるさと探検

毎月19日は  
食育の日  
令和3年5月19日号

鳥取市の学校給食センターでは、毎月19日の食育の日に「とっとりふるさと探検」として、地元の食材を活用した献立を提供しています。5月は、流しびなの里として知られる用瀬町の「グリーンアスパラガス」を紹介します。



## グリーンアスパラガス



生産者の前田さん夫妻は、10年以上グリーンアスパラガスの栽培をされています。元気なアスパラガスをたくさん育てるためには、草取りや土の水管理が重要です。

アスパラガスは地上に出た若い茎と芽の部分を食べる野菜です。



アスパラガスから発見された栄養素の「アスパラギン酸」は、体の疲れをとり、スタミナをつける働きがあります。

手間ひまかけて作った作物のすばらしさを感じてほしいです。真心を込めて育てた野菜を味わって食べてください。



- ※1 立茎…光合成を行う親茎を育て、根に養分をたくわえる。
- ※2 土の管理…秋は、根に十分栄養がいくように、葉が黄色くなるまで育ててから茎や葉を刈り取る。冬はバーナーで土を焼き、病気や雑草の対策をする。

25cmの長さで切りそろえます。はさみなどが当たると傷がつくので、1本1本ていねいに収穫します。



制作 鳥取市教育委員会（栄養教諭・学校栄養職員部会）

☆鳥取市のホームページでカラー版「とっとりふるさと探検」がご覧いただけます。