

食育だより



令和3年7月1日発行

7月号

鳥取市立第一学校給食センター

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。暑い夏を元気に過ごすためには、生活リズムを整え、食生活に気をつけることが大切です。栄養バランスのよい食事とこまめな水分補給を心がけて、元気に過ごしましょう。



鳥取市の7月
給食めあて

夏を元気に過ごそう



TORI きゅうちゃん

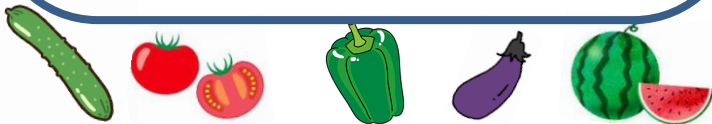
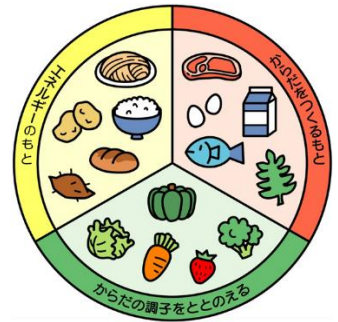
なっしちゃん

元気に過ごす3つのポイント

★バランスよく食べる

暑くて食欲が落ちる季節ですが、暑いからといってめん類だけのあっさりした食事ばかり続けていると、栄養が不足して夏バテにつながります。ごはんやめんなどの主食と、肉や魚、卵や大豆製品などを使った主菜、たっぷりの野菜を使った副菜や汁物をそろえて、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

給食も、バランスのよい献立となるよう考えていますので参考にしてみてください。



★こまめな水分補給を

汗をたくさんかく夏は、体から水分などがたくさん出ていきます。のどがかわく前に、水やお茶などでこまめに水分補給をしましょう。

冷たくてあまいジュースをたくさん飲むと、砂糖などのとりすぎにつながるので気をつけましょう。



のどがかわきを感じる前に飲もう！



～6月18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



今月は食育月間です

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。6月は、万葉の里・国府町から「にんにく」を紹介します。

にんにく



「にんにく」は、10月に植え付けを行い、翌年の6月に収穫します。植え付けや収穫はすべて手作業で行われ、天候や病気に気を配りながら育てられています。収穫後は、乾燥させたり、皮をむいて冷凍したりすることで、長い期間保存することができます。



収穫の様子

「にんにく」を引き抜いた後、茎と根をはさみで切って乾燥させ、皮を一つずつむいて仕上げます。

にんにくのパワー



- 疲れた体を元気にする！
- 血液をサラサラにする！
- 病気に負けない体を作る！
- 食欲アップ！



TORIきゅうちゃん

学校給食では、肉や魚にかけるソースや、炒め物、カレーのかくし味などに使います。



なっしちゃん



生産者の安木さん夫妻

おいしい「にんにく」を作るためには、「土づくり」がとても大切です。そのため、毎年より良い土づくりを研究しながら栽培しています。

「にんにく」は、体に良い成分がたくさん含まれていますので、積極的に食べてほしいです。

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。