



こめっこ

～ 学校給食だより～



令和6年(2024年)6月号

梅雨の時期を迎え、蒸し暑さが日に日に増して来ました。気温や湿度の変化に左右されず、毎日元気に過ごせるように、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。

6/4～6/11

「歯と口の健康週間」

は くち けん こう たも
歯と口の健康を保つには？

しゅう かん
かむ習慣をつけるには？

★食事やおやつを
決まった時間に
食べる

★食べたら歯を
ていねいにみがく

★一口30回を目安に、
よくかんで味わって
食べる

★食べ物を水分で
流し込まない



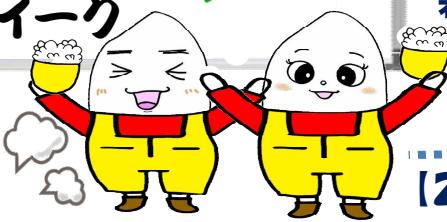
★カルシウムの多い食べ物を意識してとる

★かみごたえのある食べ物を取り入れる



6月は食育月間

特別企画！**せっかく鳥取県民なら**
給食で
食べてごしない！
ウィーク



米子市の学校給食では、6月の食育月間に合わせて給食で「食」を考える取組を実施しています。今年度は、**米子市を含めた県内の5つの町でおすすめの、ご当地給食グルメが登場**します。ふるさとの味を味わいながら、食について楽しく学びましょう！

〔17日〕倉吉市 倉吉牛骨ラーメン

牛骨ラーメンは倉吉市が発祥の地といわれています。牛肉の他に、たけのこ、きくらげ、白ねぎがたくさん入った本場「牛骨ラーメン」をいただきます。

〔18日〕境港市 はまっ子ピリ辛そぼろ

境港市で昔からたくさん水揚げされているイワシと、白ねぎや生姜などが入ったピリ辛味のそぼろです。ご飯がすすむこと間違いなしです。

〔19日〕米子市 若鶏の竜田揚げ

鳥取県産の鶏肉、生姜、にんにくを使った竜田揚げは、全国に自慢できるおいしさです。米子市の特産品、甘くてみずみずしい「白ねぎ」づくしの献立にも注目です。ヨネギーズゼリーは米子市の給食でしか味わえないオリジナルゼリーです。

〔20日〕鳥取市 豆腐竹輪カツ

鳥取県に伝わる、特産品「豆腐竹輪」をサクッとしたカツに仕上げた、鳥取市の給食オリジナルメニュー。豆腐竹輪の新しい魅力を発見できるはず！

〔21日〕北栄町 北条ワインソースのハンバーグ

果物王国で有名な北栄町のぶどうの果肉とそのぶどうで作った「北条ワイン」で仕上げたなんと豪華なソース！芳醇な香りただよう本格的なソースでハンバーグを味わってください。

～お知らせ～

夏休みに米子市立第二学校給食センターで料理教室を開催予定です。詳細は後日学校から配布される文書をご覧ください。

ホットライン給食

●日々の給食写真や人気メニューのレシピを(一財)米子市学校給食会のHPでご覧になれます。

