



# こめっこ

～学校給食だより～



令和3年(2021年)9月号

夏休みも終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いていますが、夏バテなどになっていませんか。夏バテの原因に、食事の偏りや冷たい清涼飲料水のとりすぎなどがあります。今月は夏バテを防ぐおすすめの食べものを特集します。

## ビタミンB1を多く含む食べもの

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。ビタミンB1を含む食べものを意識して食事に取り入れましょう。



## 香りの強い野菜

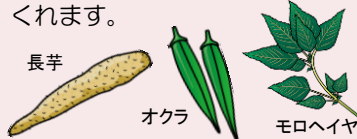


香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高め、スタミナをアップさせます。

## 2学期も元気に！ 夏バテ対策



ネバネバのもととなる成分が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。



## ネバネバ野菜

## 旬の野菜や果物

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。



## すっぱい食べもの



酸味がある食べものには「クエン酸」が多く含まれていて、食欲増進や疲労回復効果があります。

主食・主菜・副菜のそろった食事の中に、おすすめの食べものを取り入れると効果的です！

## こめっこ献立 大募集!

採用された料理は、全国学校給食週間のある1月の給食を中心に登場する予定です。

### ～ふるさとの食べものを使った料理～

- 応募資格 小学4年生から中学3年生  
(個人でもグループでもOK!)
- 募集料理 米子市または鳥取県の食べものを使った料理
- 応募方法 各校に配布してある応募用紙に記入して学校へ提出
- 応募〆切 令和3年9月10日(金)

採用者には、こめ太こめ子のイラストつきのプレゼントが、また応募者全員に参加賞をご用意しています！  
たくさんのご応募お待ちしております♪

## 9月12日はとっとり県民の日

とっとり県民の日給食は9月10日(金)です。この日は特に地元食材をいんだんに使った献立を実施します。「こめっこ特別号」で詳しくご紹介します♪

- 大山こむぎコッペパン
- 牛乳
- とっ鶏の梨ソース
- 海の幸いかのマリネ
- 星取果スープ

## 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。

