



こめっこ

～学校給食だより～



令和4年(2022年)6月号

梅雨の時期を迎え、蒸し暑さが日に日に増しています。気温や湿度の変化で体調を崩さないよう気をつけたいものです。規則正しい生活と栄養バランスのとれた食生活を送り、毎日を元気よく過ごしましょう。

6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

一緒に食事の
支度をする

買い物や調理などの経験は、食べ物大切に育みます。

共食の回数を
増やす

テレビを消して、会話を楽しみながら、ゆっくり食事をする時間を設けてみるのもおすすめです。



家庭では、こんな**食育**を!

朝ごはんを必ず
食べる

早寝・早起き・朝ごはんでは生活リズムを整えると、一日を気持ちよくスタートできます。

栄養バランスを
意識する

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



いきいきこめっこウィーク ～祝!こめっこプロジェクト5周年～

今年で5年目を迎えるいきいきこめっこプロジェクトを記念して、6月20日～24日の給食では、米子市の特産品をふんだんに取り入れるだけでなく、昔米子市で出していた給食メニューや現在の人気のメニューなど、スペシャル献立をお届けします!

20日(月)

- ごはん
- 牛乳
- 鮭の香草焼
- 梨らっきょうサラダ
- よなゴーゴーカレー

1月の給食にも登場した、白ねぎたっぷりのよなゴーゴーカレーでいきいきこめっこウィークの幕開けです。サラダには、梨の甘みとらっきょうの風味が感じられるドレッシングを使います。



21日(火)

- ごはん
- 牛乳
- 大山どりのから揚げ
- 千草和え
- ふるさと味噌汁

全国に誇る地域の特産品・大山どり。かめばかむほどお肉のおいしさを味わえます。ふるさと味噌汁は、白ねぎ、長いも、にんじんなど、地元食材で作ります。



22日(水)

- ごはん(小盛り)
- 牛乳
- 揚げ餃子
- 即席漬
- 米子っころーめん
- ヨネギーズゼリー

昔の給食人気メニュー! ラーメンが登場します。ラーメンのボリュームを考えて、この日のごはんは普段より少な目です。デザートゼリーは、米子市のキャラクターであるヨネギーズの白ねぎをイメージしています。



23日(木)

- ごはん
- 牛乳
- 鶏肉とヨネギーズの故郷丼
- ネギポの元気サラダ
- あご竹輪のすまし汁

米子市自慢の白ねぎを丼の具とサラダに使って、白ねぎの美味しさが存分に味わえる献立です。あご竹輪は、とびうおの水揚げが多い山陰ならではの一品です。



24日(金)

- 大山こむぎコッペパン
- 牛乳
- とつとのマーマレードソース
- 青じそサラダ
- ヨネギーズとアスパラのクリームスープ

鳥取県内で育てられた豚「とつん」をメインに、いきいきこめっこウィーク最終日は、大山こむぎコッペパンに合うメニューを組み合わせました。味わっていただきましょう!



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。

