



こめっこ

～ 学校給食だより ～



令和7年(2025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。



がつよっか とお か は くち けんこうしゅうかん
6月4日～10日は歯と口の健康週間です!

よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。

健康な体づくりは
よくかむことから!



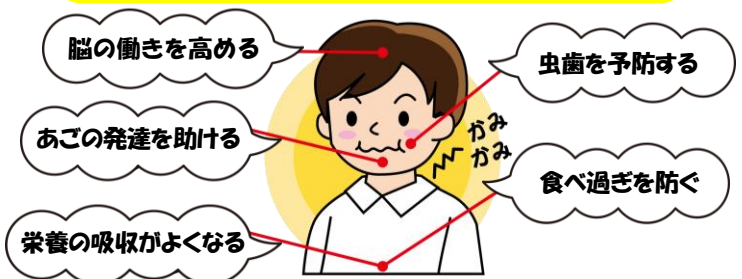
「よくかめる」強い歯を育てる習慣



カルシウムの多い食べ物を意識してとる

食べたら歯を
ていねいにみがく

「よくかむ」ことで得られる効果



がつ しょくいく げつ かん
6月は食育月間 特別企画!

せっかくなら
**給食で中国5県のグルメ
食べてみらいや! ウィーク**

6/16(月)～6/20(金)



米子市では、6月の食育月間に合わせて学校給食で「食」を考える取組を実施しています。今年度は鳥取県を含めた中国5県のご当地グルメや学校給食メニューが登場します。各県自慢のおいしい料理を味わいながら、食について楽しく学びましょう!

16日(月)

山口県

チキンチキンごぼう
こまつナサラダ
味噌けんちょう汁

学校給食で人気を誇る「チキンチキンごぼう」と、瀬戸内の特産品、レモンを使ったサラダ、郷土料理「味噌けんちょう」など山口県の食の魅力が詰まった献立です。

17日(火)

広島県

お好み焼き
よろこぶきゅうり

薄い生地に、キャベツや豚肉、麺、もやしをたっぷりはさんだお好み焼きが有名ですが、今回は麺を入れないバージョンでお届けします。広島県の給食で人気の塩昆布をつかった和え物をアレンジしています。

18日(水)

島根県
カツライス

サクサクのトンカツにデミグラスソースをかける、島根県の「知る人ぞ知る」新ご当地グルメを給食風にアレンジします。

19日(木)

米子市・淀江町合併
20周年お祝い献立

鳥取県

鳥取和牛サイコロステーキ
わかめのすまし汁

米子市と淀江町が合併して20周年を迎えることを記念して、鳥取和牛サイコロステーキでお祝います。淀江のわかめもすまし汁にしました。

20日(金)

岡山県

さわらのマッシュルームソース焼
蒜山焼そば
フルーツゼリーミックス

さわら、マッシュルーム、フルーツなど岡山県の名産品が目押し! 味噌味が特徴の蒜山焼そばもお楽しみに!

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。

給食献立はここでCheck!

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で紹介しています。

