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。

6/4～6/10 「歯と口の健康週間」

歯と口の健康を保つには？

★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

★カルシウムの多い食べ物を意識してとる

歯と口の健康週間中の給食は、歯を丈夫にする食べ物や、かみ応えのある食べ物をより多く取り入れた献立を計画しています。よくかんで食べて、口の中の健康を保ちましょう。

かむ習慣をつけるには？

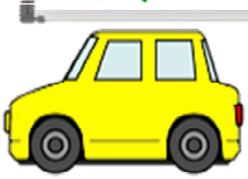
★一口30回を目安に、よくかんで味わって食べる

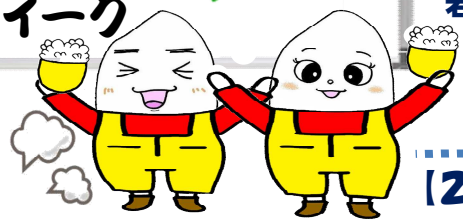
★食べ物を水分で流し込まない

★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」をいただきましょう。

【18日】境港市 はまっ子ピリ辛そぼろ

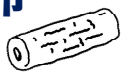
境港市で昔からたくさん水揚げされているイワシと、白ねぎや生姜などが入ったピリ辛味のそぼろです。ご飯がすすむこと間違いなしです。

【19日】米子市 若鶏の竜田揚げ

ネギポの元気サラダ
白ねぎ中華スープ
ヨネギーズゼリー

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」で仕上げたなんとも贅沢なソース！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。

— 米子市教育委員会 —