



# こめっこ

～学校給食だより～



令和6年(2024年)7・8月号

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。夏を元気に過ごすには、食生活を整えることが大切です。食欲の落ちやすい時期ですが、栄養バランスの良い食事とこまめな水分補給を心がけ、暑い夏もいきいきと楽しく過ごしましょう。

## 夏休みの食生活気をつけたいポイント

### 水分はこまめにとりましょう



暑さ指数(WBGT)28℃を超えると熱中症のリスクが高まります。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとりましょう。運動でエネルギーを消費したときには糖分が入ったスポーツドリンクもおすすめです。

### 食欲がわく工夫をしましょう

食欲がないときには香辛料、香味野菜、酸味など味にアクセントをつけると食欲が増します。

#### 香味野菜



✨パワー!!



#### 酸味のある食べ物



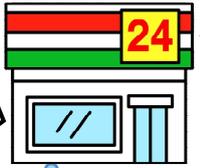
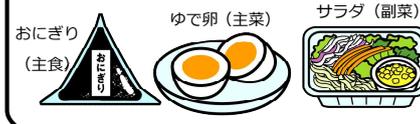
#### 香辛料



### 外食やコンビニ食でも工夫しましょう

部活動や外出などで自分で選んで食事を購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

#### コンビニで購入する場合(例)



7月3日(水)

## トライアスリート献立

### 鉄人ドライカレー

米子市はトライアスロン発祥の地です。そこでトライアスリート(鉄人)のように、夏の暑い中での過酷なレースにも負けないような強い体をつくってほしいと願い、鉄分やビタミンがたっぷりに入った食べ物を使った「鉄人ドライカレー」を提供します。



7月2日(金)

## 国際交流献立

## パリ×米子市

## パリオリンピック



鳥取県の食材を使ったフランス料理を食べて日本を応援しよう!!

- 大山こむぎコッペパン
- 牛乳
- 若鶏のプロバンス風
- フリュイ・ド・メールマリネ
- ヨネギーズのヴィシソワーズ



## こめっこ献立大募集

～ふるさとの食べ物を使った料理～

- 応募資格 小学4年生～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物を使った料理
- 応募方法 学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6年9月6日(金)

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。応募者全員に参加賞、採用者にはプレゼントを用意しています。また、今年度も市長賞、教育長賞、部門賞の表彰を行う予定です! みなさんからたくさんのご応募をお待ちしています。



毎日の給食はこちらから

### 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。

