

食育だより



令和4年7月1日発行

7・8月号

鳥取市立鹿野学校給食センター

夏本番を迎えました。この時期は気温が高く、蒸し暑い日が続きます。生活リズムや睡眠・休養・栄養に気をつけて充実した夏にしていきましょう。

鳥取市の7.8月
給食めあて

夏を元気に過ごそう



① 1日3食しっかり食べよう

1日を元気に過ごすために、**1日3食**必ず食べて栄養を補給しましょう。



暑いと、つい冷たいものを選びがちですが、胃や腸の健康を守るために時には**温かいものを食べる**のも大切です。

② 夏野菜をたっぷりとりよう



トマト、ピーマンなどの夏野菜には、ビタミンやミネラルがたくさん含まれていて、**夏バテ予防**になります。からだを**冷やす効果**もあります。

③ こまめに水分補給をしよう

水分は、**のどが** 渴く前にこまめにとりましょう。



食事の前に冷たい飲み物をたくさん飲むと、食欲がなくなります。食事に**夏野菜**や**みそ汁**、**すいか**などを取り入れることで水分補給にもなります。

④ おやつのとり方を考えよう

おやつを食べるときは、**時間**と**量**を決めて食べることがポイントです。



虫歯や食欲不振を防ぐため、夕飯の**2時間前**までには食べ終わるようにしましょう。おやつを目安量は**1日200キロカロリー**です。市販のお菓子はエネルギーが表示されているので参考にしてください。

学校給食では、**食欲増進効果**をねらって、香味野菜や酢、ごま油などの調味料を使います。ご家庭の食事作りに参考にしてみてください。



食育の日(毎月19日)の取り組み 「**とっとりふるさと探検**」

6月17日の学校掲示資料は裏面に掲載しています。子どもたちの振り返りとして、家庭での話題や買い物の参考にさせていただけると幸いです。7月は、「**じゃがいも**」です。献立は予定献立表でチェックしてみてください。

とっとりふるさと探検



令和4年6月17日号

今月の「とっとりふるさと探検」は、鳥取港で水揚げされた「あご」を紹介し、鳥取県では「とびうお」のことを「あご」と呼び、初夏の訪れを告げる魚として親しまれています。



TORI きゅうちゃん

あご



水揚げされたあごは市場に運ばれ、どの業者がいくらで買うかを決める「せり」が行われます。



「せり」の様子

～加工場での流れ～

★あごが開きにされる様子を見てみよう！



1 うろこを取り、頭や内臓を取り除きます。



2 身を開いて、骨と背びれを切り取ります。



3 1尾ずつ並べて冷凍します。



なっしちゃん

あごには、皮膚や粘膜を健康に保つ「ナイアシン」という栄養素が豊富に含まれているよ！

～水産物加工業者のみなさんからのメッセージ～

あごは、刺身やつみれ、フライなどいろいろな食べ方ができます。

今が旬のおいしいあごをぜひ食べてみてくださいね。

