



がっこうきゅうしょく 学校給食だより

令和6年度12月号



伯耆町立学校給食センター

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。



冬休みの食生活～10のポイント



た (食) べすぎに気を つけよう 	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆ が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう 	や さいをたっぷり 食べよう 	す すんで、おうちの人 のお手伝いを しよう
み んなで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お) やつは時間と量 を決めてとろう 	楽しい冬休みを お過ごしください。 	

じもとしょくざい しょうかい 地元食材の紹介

伯耆町食材供給連絡協議会の会員で、給食の白ねぎ、さつまいも、切り干し大根、たけのこなどを給食センターに届けてくださっているコミュニティファームさんの畑に見学に行ってきました。

9月のさつまいも畑。土の中でスクスクとさつまいもが育っていました。
10月に収穫の時期を迎え、給食にも使用しています。



はせがわ しょうきょうえの 長谷川さん(伯耆町上野)

土づくりがとても大切。栽培ではなく、育つを手伝うという気持ちで野菜を作っています。おいしく食べてください。



めずらしい
「一片にんにく」