食育だより

毎月19日は食育の日

令和8年6月号

鳥取市立河原学校給食センター

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。将来にわたっておいしく食べるため、お口の健康に気をつけたいものです。食後の歯みがきはもちろん、普段から意識してかむ回数を増やすようにしましょう。

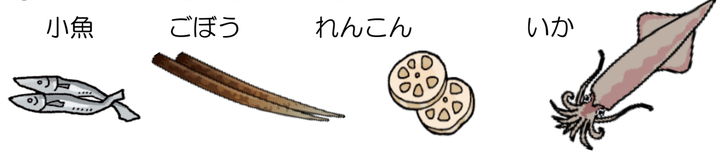
鳥取市の6月
給食めあて

よくかんで食べよう

食事のポイント

①かみごたえのある食材を選ぶ

かたいものや繊維質のものなどを取り入れましょう。



②食材を大きく切る

食材を大きく切って調理することで、かみごたえがアップします。

③食べ方を工夫する

ひとくちの量を少なくする、食べ物の形がなくなるまでかむ、口に入れたものを飲み込んでから次の食べ物を口に入れるなど食べ方を工夫してみましょう。

和食は、かむ回数の多い根菜類、海そう類、魚介類などのメニューが多いので、かむ回数が自然と増えます。学校給食では、積極的に和食を献立に取り入れています。

6月は食育月間です！

6月は食育月間です。食育とは、生きる上での基本であって知育・徳育・体育の基礎となるものです。今月は誰かと一緒に食事する機会を増やしたり、食に関わることについて考え、話したりする機会にしましょう。

鳥取市では6月の「環境月間」にちなみ「環食献立」を取り入れ、食材を無駄なく使うよう調理作業も工夫します。

6月2日と26日の給食を通して食品ロスやSDGｓと食生活のかかわりなど身近なことでできることを考えてみませんか。

とっとりふるさと探検（たんけん）らっきょう

今月紹介するおいしい地元食材は「らっきょう」です。

今がまさに収穫の真っ最中。

らっきょうのここがすごい！

・生産量日本一
・生産者の努力で続く100年以上の栽培の歴史
・別名「砂丘の宝石」と呼ばれるほどの美しさ
・小さな粒に栄養がいっぱい

とっとりの自慢の味を楽しみましょう。

制作　鳥取市教育委員会（栄養教諭・学校栄養職員部会）

鳥取市公式ウェブサイト（鳥取市教育委員会）より、給食レシピをご紹介します。右のＱＲコードからもご覧いただけます。

給食レシピをチェック

副菜

TORIきゅうちゃんサラダ

1人分栄養価　　エネルギー 39kcal / たんぱく質 2.2g / 脂質 0.5g / 食塩 0.8g

「TORI きゅうちゃん」とは、鳥取市の特産品である「豆腐竹輪」と「らっきょう」を モチーフにして作られた給食キャラクターです。そんなTORIきゅうちゃんをイメージしたサラダです。

材料（4人分）

- 豆腐竹輪　40ｇ
- 甘酢らっきょう　40ｇ
- キャベツ　100ｇ
- にんじん　15ｇ
- 生わかめ　40ｇ

A
- 酢　小さじ1
- 砂糖　小さじ2
- 淡口しょうゆ　小さじ1

鳥取市
学校給食キャラクター
TORIきゅうちゃん

マヨネーズの味つけも
おすすめだよ。

作り方

① 豆腐竹輪は半月５mmに切る。

② らっきょうは刻んでおく。

③ キャベツは１cm幅に切り、にんじんは千切りにする。

④ ③とわかめをゆでて水を切り、冷やしておく。

⑤ ④と、豆腐竹輪、らっきょうを合わせ、Ａで和える。

鳥取市教育委員会（栄養教諭・学校栄養職員部会）