



伯耆町学校給食キャラクター
伯まいちゃん

がっこうきゅうしょく

学校給食だより

令和4年度6月号

伯耆町立学校給食センター

食べること=生きること ~ 6月は「食育月間」です!

日々の「食べること」を見直してみませんか?

6月は、食育月間です。この機会に日々の「食べる」ことについて改めて考えてみましょう。

ご家庭では、どれくらい実践できていますか?

食育チェック!

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気をつけている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。 ひがえめに!
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。

参考：農林水産省「第4次食育推進基本計画」（令和3年3月）、文部省・厚生省・農林水産省決定「食生活指針」（平成28年6月一部改正）

今月のレシピ

鶏肉のうめだれがけ

【作り方】

【材料】5人分

・鶏もも肉(60g) 5切

・酒 小さじ1

・みりん 小さじ1

・こいくちしょうゆ 小さじ1

〈タレ〉

・梅ぼし 2つ

・砂糖 大さじ1

・うすくちしょうゆ 小さじ1

・水 小さじ1

- ① 鶏もも肉に酒、みりん、こいくちしょうゆで下味をつけ、オープンまたはフライパンでこんがり焼く。
- ② 梅干しは種をとり、つぶしておく。
- ③ 小鍋にたれの材料を入れて弱火にかけ、ふつふつと煮立ったら火をとめる
- ④ 鶏肉の上にたれをかける。