



ほうきょうがっこうきゅうしょく
伯耆町学校給食キャラクター
ほくまいちゃん

がっこうきゅうしょく 学校給食だより

令和4年度3月号
伯耆町立学校給食センター



寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長したのではないのでしょうか。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



日ごろの食生活を振り返ろう!



食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

毎日の食事を楽しんでいますか?

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



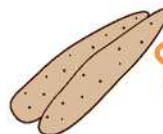
今月のレシピ

肉団子と長いもの甘酢炒め

【材料】5人分

- ・肉団子 200g
- ・長いも 100g
- ・揚げ油 適量
- ・白ねぎ 30g
- ・サラダ油 小さじ1

- A
- ・三温糖 大さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ2
 - ・酢 小さじ2
 - ・トマトケチャップ 大さじ1



肉団子のかわりに鶏肉などで作ってもおいしいです。

【作り方】

- ① 長いもは1cmのいちよう切りにし、油で揚げる。
- ② 肉団子を油で揚げる。
- ③ 白ねぎを小口切りにする。
- ④ サラダ油で白ねぎを炒め、混ぜ合わせたAを加え、①と②を入れてからめて完成。