



きゅうしょく

給食だより



令和2年度3月号
伯耆町立学校給食センター

一年間を振り返ろう

いよいよ今年度最後の3月になりました。3月の給食では、お祝い献立も予定しています。お世話になった先生やクラスの仲間と一緒に、思い出に残る給食時間を過ごしてください。

今年一年間自分の食生活はどうでしたか？「はい」がいくつあるかチェックしてみましょう！

食事の前に手をきれいに洗っている。

はい・いいえ

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている。

はい・いいえ

朝ごはんを毎日食べている。

はい・いいえ

すききらいなく何でも食べている。

はい・いいえ

よく噛んで食べている。

はい・いいえ

おやつは時間と食べる量を決めて食べている。

はい・いいえ

食事のマナーを守って食べている。

はい・いいえ



食事マナーどうだったかな？

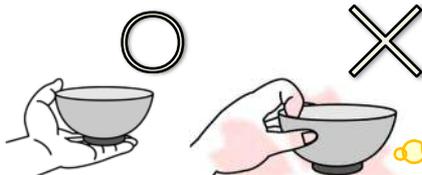
4月からは、新しい年度が始まります。
☑チェックして、守れていないところはこれから気を付けましょう。

食卓で食べる事ができた

ポイント: 背筋をピンとのばして、足はピタッと床につける。

お茶碗を持って食べる事ができた

ポイント: 親指はふちにつけ、他の指で底を支える。



こんな持ち方の人をよく見かけます。正しい持ち方できれいに食べましょう。

正しいはしの持ち方ができた

ポイント: ①②の順ではしを持って練習してみよう。

① 1本を、えんぴつのように親指、人差し指、中指で持つ。



② もう1本を、親指の付け根と薬指の先で支える。



はし先で物をつまむ。



今月のレシピ

境港サーモンのちゃんちゃん焼き

《材料4人分》

- ・境港サーモン 4切(1切50g)
- ・キャベツ 200g(4枚)
- ・人参 30g
- ・ホールコーン 30g
- ・しめじ 30g
- ・油 適量
- ・みそ 25g
- ・さとう 大さじ1
- ・酒 小さじ2
- ・バター 適量

《作り方》

- ①キャベツはざく切り、人参は短冊にする。しめじは、石づきを取ってほぐしておく。
- ②フライパンに油を熱し、キャベツ、人参、ホールコーンをさっと炒める。
- ③野菜が少ししんなりしたら、野菜の上に境港サーモンをのせる。
- ④みそ、さとう、酒を混ぜ合わせたものを③のうえにかけ、蓋をして、蒸し焼きにする。
- ⑤境港サーモンに火が通ったら、お好みでバターをのせる。

